

# あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター

住所：名古屋市中区三の丸 3-2-1

愛知県東大手庁舎 1 階

TEL：052-954-6722

FAX：052-954-6993

開館：月曜～金曜 10 時～17 時



## 「濱田農園

みんなで収穫作業を

がんばりました！」



濱田農園では、12 月に大豆の収穫・脱穀作業を行います。収穫した大豆を使って、冬には手作りみそ作りも予定しています。グループ活動ですので、参加したい方は、愛知県被災者支援センターまでご連絡ください。

## 《もくじ》

あおぞらカフェ

被災体験から学ぶ我が家の防災対策・・・2

気軽にお茶飲み交流会・・・・・・・・・・2

シルバー人材センター・・・・・・・・・・3

12 月イベント情報・・・・・・・・・・・・・4

冬は要注意！ヒートショック対策・・・4

あおぞらカフェ 3 回目となる今回のテーマは、防災対策です。参加者は、宮城県から避難されてきた西村さんと福島県から避難されてきた石澤さんのお二人でした。

「尋常でない揺れを感じた」と西村さん。すぐに自宅へ戻られ、防災無線で 6m の津波が来ることを知ったため、家族と一緒にデイサービス施設にいる母のもとへ駆けつけられました。

石澤さんは、「いつもガソリンを満タンにしていたけれど、この時に限って満タンにしておらず、ガソリンスタンドも公共の車が優先されるため困った」そうです。新幹線が開通するのを待って、愛知県に避難されてきました。「ガソリンはいつでも満タンにしておいたほうがいいよね」とうなずき合っていました。

娘と幼い孫と身を寄せた避難所では、「放射能の情報はなかなか入ってこず、気にしているのは自分たちともう 1 人のみだった」と石澤さん。西村さんは「携帯電話やスマートフォンから情報を得

るために、手回し充電器を用意することが必要」と話されました。ほかにも「懐中電灯の乾電池が液漏れしていたので、定期点検することも大切」

「備蓄している食品を食べて、新たに補充するローリングストックの方法を取っている」など、ご自身の経験から避難の準備をされています。



また、津波の教訓をつづった絵本「ひとりじゃないよ」（小田太郎 絵・文、2018 年）を読み、「避難について、事前に家族で話しをしておくことも重要」と実感されていました。

それぞれ「津波からの避難」「放射能からの避難」と異なる体験について理解しあい、少人数ならではの深く心に届く貴重な機会となりました。

## 気軽にお茶飲み交流会

岩手・宮城対象

10月28日



さわやかな秋晴れの一日、岩手・宮城の方を対象とした「気軽にお茶飲み交流会」が開催されました。顔なじみの避難者の皆さんが東海市しあわせ村に集まり、臨床心理士や保健師、温灸、笑いヨガ、「絆カフェ」、ボランティアさんと共に、楽しいおしゃべりのひと時を楽しみました。

日ごろ、「あの人はどうしているのかな?」「足の具合はどう?」「仕事は順調?」など、気にしているお仲間同士なので、さっそく顔を見るなり話が始まり、晴れやかな表情と笑い声が会場に広がりました。

「なにも困ったことはない、今が一番幸せ」と穏やかな笑顔で繰り返す人、「来るときの電車で、

若い人たちに元気をもらった!!」とニコニコ顔の輝いている人、「身体がねえ…」、「引越しするんだよ」など近況を話している人、避難者の方が進行役となり、明るく元気に話を進めてくださいました。

昼食の主役は、避難者の方お手製のつけだれに漬けこんだ「特製から揚げ」。ボランティアさんから提供された新米の炊き込みご飯や柿が秋の彩りを添えてくれました。皆さん心づくしの食事をおいしくいただいてエネルギーを得て、「またね!」と再会を約束して人のぬくもりと共に家路に向かわれました。

60 歳以上で仕事をしたい方、ご自宅等での仕事（作業）をお願いしたい方へのご案内です。名古屋市を例にしていますので、名古屋市外にお住まいの方は、お住まいの市町村にあるシルバー人材センターにお問い合わせください。

### シルバー人材センターって？

原則 60 歳以上で常勤の仕事をしていない方が、生きがいをもって生活できることを目的にしています。仕事をする方は、会員登録が必要です。

仕事（作業）をご依頼したい方は、シルバー人材センターを通して、お願いすることができます。

### どんな仕事があるの？どんなことを依頼できるの？

一例を挙げると次の通りです。

技術分野：ふすま・障子張り、植木の手入れ、簡単な修繕等の大工仕事、衣服のリフォーム

管理分野：施設等管理、駐車場・駐輪場管理

一般作業分野：庭の除草、屋内外の軽作業

サービス分野：掃除や洗濯などの家事援助、介護保険制度内のサービス、生活援助軽サービス(※)

※生活援助軽サービスは、65 歳以上の一人暮らし、または 65 歳以上のみの世帯などで、援助を必要とする方が対象です。

### お金はかかるの？

#### 仕事をしたい方

年会費 1,200 円（3 月までの月数×100 円）をお支払いいただきます。仕事を受けた場合には、内容に応じて、収入を得ることができます。

#### 仕事（作業）をお願いしたい方

年会費はかかりません。依頼内容に基づく料金、材料費、派遣された会員の交通費をお支払いしていただきます。

#### 【お問い合わせ先】

#### 公益社団法人名古屋市シルバー人材センター

#### 仕事をしたい方

入会説明会：毎週水曜日（祝日、年末年始を除く）

（午後 1 時受付、午後 1 時 30 分開始）

会場：名古屋市昭和区御器所通 3 丁目 12 番地の 1

名古屋市高齢者就業支援センター5 階大会議室

TEL：052-842-4688（土日祝、年末年始を除く）

#### 仕事（作業）をお願いしたい方

受付時間：午前 9 時～午後 5 時

（土日祝、年末年始を除く）

〔東部支部〕 昭和区・瑞穂区・緑区・天白区

TEL：052-842-4694

〔西部支部〕 北区・西区・中村区・中区

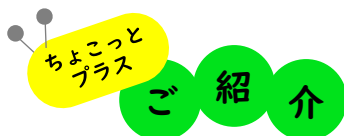
TEL：052-524-2181

〔南部支部〕 熱田区・中川区・港区・南区

TEL：052-671-3161

〔北部支部〕 千種区・東区・守山区・名東区

TEL：052-938-3628



「安定した収入を得たい」「もっと多くの時間働きたい」「求人情報を探したい」「就業に役立つ講習を受けたい」といった方は、名古屋市高齢者就業支援センターへご相談ください。

#### 【お問い合わせ先】

TEL：講習等の相談は 052-842-4691 ／ 就業相談は 052-842-4692

開館時間：午前 9 時～午後 8 時 45 分（土日祝、年末年始を除く。相談は午後 5 時まで）

住所：名古屋市昭和区御器所通 3 丁目 12 番の 1 御器所ステーションビル 4 階、5 階



## 12月イベント情報



今年も残りわずかです。寒くなってきましたが、家にこもらず、交流会に参加してみませんか？

| 開催日   | イベント名          | 内容                     | 最寄駅                    |
|-------|----------------|------------------------|------------------------|
| 9日(日) | 甲状腺エコー検診&交流相談会 | 甲状腺エコー検診、よろず相談、昼食づくりなど | 地下鉄上飯田線、名鉄小牧線<br>「上飯田」 |

※イベントの一部を掲載しています。その他のイベントや申込先などの詳細は、同封（前月号に同封している場合もあります）のチラシをご覧ください。

## 冬は要注意！ヒートショック対策



### ヒートショックとは？

冬場に増える急激な温度変化により、血圧が変動して意識を失ったり、心筋こうそくや脳こうそくなどを引き起こしたりすることを「ヒートショック」といいます。

### 入浴時には特に注意が必要

脱衣所が寒い<sup>ため</sup>血管が縮んで血圧が上がります。そして湯船につかると血管が広がって急激に血圧が下がって発作を起こします。ヒートショックは、特に冬の寒い時期に多く、入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月の約11倍にものぼります。

### 冬場のヒートショックを防ぐためのアドバイス

- ①暖かい部屋から浴室やトイレなどへ行く際は、上着を羽織ったり、スリッパや靴下を履くなどカラダを冷やさないように。
- ②脱衣所は暖房などで暖め、気温差をできるだけ小さくしておく。（石油ストーブなどは置かない。火事には要注意）
- ③入浴前に浴槽の蓋を開けたり、浴室全体にお湯をかけて温めておく。
- ④入浴前と入浴後には、必ず水分補給を！
- ⑤食事や、飲酒の直後の入浴は控える。
- ⑥お風呂のお湯の温度は39～41度くらいのぬるめにする。42度以上の熱いお湯だと血管が収縮し、血圧が上がってしまうので要注意。
- ⑦いきなり浴槽に入らず心臓に遠い手や足先からかけ湯をするなどお湯の温度に体を慣らしてから浴槽に入るようにする。
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない。（手すりにつかまりながら立ち上がる）
- ⑨いつもより入浴時間が長い時は、家族に声をかけてもらう。

監修：岡田雅美氏（看護師として長年従事された後、現在は名古屋市社会福祉協議会のボランティアセンターなごやの職員として東日本大震災の避難者支援に携わる。また、認定NPO法人レスキューストックヤードのスタッフとして、地震や豪雨被災地での足湯活動を行っている。）

### 編集後記



- ・平成から新元号へ…いったい新しい元号は何だろう。時代を<sup>また</sup>くぐ事に子供達も興味があるようです。（Y.S）
- ・あの暑かった夏が嘘のようです。朝夕が寒くなり、豊田市旭ではすでに薪ストーブが活躍中。それにしても8月のオリンピックは返上した方が良いです。（H.T）
- ・こたつでみかんを食べるのが幸せな季節です。皆さんの冬のお気に入りの過ごし方はありますか？（H.S）