



今年は「行動制限のない夏」でしたが、その反面、新規感染者数が日々最大人数を更新するなど、「不安な夏」でもありました。皆様は、いかがお過ごしでしたか。

収束が見えないコロナ禍、感染や生活の不安、長引く自粛で気持ちが滅入ることも多いと思いますが、不安やストレスを蓄積することでも免疫は下がるそうです。睡眠や食事なども大切ですが、まずは、リラックス、笑うことが1番大切です！

ご存じですか？

華陽会は「津波避難ビル」(指定緊急避難場所)



に指定されています！



現在、名古屋市ではあらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震が発生した場合、津波到達時間(津波高 30 センチメートル)は最短で 96 分、沿岸における最高津波水位は 3.6 メートル(T.P.)になると予測されています。そのため、津波被害から人命を守るために、津波避難ビルが指定されています。

※津波の来ない高台に行きたいけれども時間がないという場合や、近くに高台がないという場合には、一時的な避難場所である津波避難ビルに逃げて下さい。

名古屋市ホームページの「あなたの街の津波ハザードマップ」にて、お近くの津波避難ビルが確認できます。

今月号の 脳トレ クイズです！

た	お	た	こ	あ
け	け	り	や	こ
う	ふ	と	が	ま
ま	り	え	ん	み
け	ん	だ	ま	ぼ

リスト

- こま
- たこ
- ふえ
- まり
- あやとり
- おりがみ
- けんたま
- たけうま
- たけとんぼ



8月号解答

にしん・すずき  
いちじく・わかさぎ  
ひじき・らっきょう  
もずく・ばせり  
おくら・うに

# 「わが家のマイ・タイムライン」



台風の接近による大雨や地震などの時、「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を時間の流れに沿って考えておく、「わが家のマイ・タイムライン」が令和5年3月に配布予定です。(名古屋介護ネットより)先行して名古屋市のホームページに掲載されており、インターネットが使える方や、ご家族にお願いできる方は印刷して活用することが出来ます。

自分や大切な家族を守るために、いつ起こるかわからない未曾有の災害に対し、いつ起きても安全・安心な対応ができるように日頃から備えておくの良いですね。

また、災害に備えて家族の集合場所や連絡方法を事前に決めておくことも大切です。災害用伝言ダイヤル「171番」をご存じですか。電話から伝言が録音、再生できるシステムです。体験利用もできる日がありますので、一度ご家族と一緒に体験するのも良いかと思えます。

## 「災害伝言ダイヤル 171」の活用

伝言の録音

「171」にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 ①

▼ガイダンスが流れます

自宅の電話番号(〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇)

(自宅・携帯の電話番号)

## ガイダンスに沿って入力すれば大丈夫!

伝言の再生

「171」にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 ②

▼ガイダンスが流れます

自宅の電話番号(〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇)

(自宅・携帯の電話番号)

## 災害時に最低限必要な防災グッズ

### 最低3日分の非常用食料・飲料水

飲料水は1人1日3リットル  
アルファ米・ビスケット・乾パン・  
レトルト食品・板チョコなど

### 携帯ラジオ

インターネットが  
使えない場合の情報収集に

### 懐中電灯

換えの電池もいくつか  
準備しておく

### マルチツールナイフ

生活に必要な工具や  
ナイフとして使用

### 救急用具

持病の薬・常備薬・お薬手帳

### 軍手

災害時に怪我や汚れを  
防ぐために必須

### 携帯トイレ

トイレットペーパーも  
忘れずにストック

### 衣類・毛布など

衣類は圧縮袋でコンパクトに保管  
毛布やカイロなどの防寒アイテム