

# 知って備える 防災メモ

第68回



## 命を守る避難行動

西日本を中心に甚大な被害をもたらした『平成30年7月豪雨』。各地で河川の氾濫や土砂災害が発生し、200人を超える尊い命が失われました。

大雨に限らず、災害から命を守るためには、速やかに避難することが重要です。

市は、河川で堤防から水があふれたり、決壊することなどにより、家屋流失の危険が予想される場合や土砂災害が発生する危険が高まった場合など、状況に応じて『避難準備・高齢者等避難開始』や『避難勧告』、『避難指示(緊急)』などの避難に関する情報を発令し、避難を呼び掛けます。

発令時には、登別市防災メールや防災行政無線、コミュニティFM、広報車のほか、緊急速報メールなどを通じてお知らせしますが、避難に関する情報が発令されていない場合であっても、身の危険を感じた場合は、すぐに避難を開始してください。

「隣に住んでいる人が、まだ避難していないから大丈夫」、「隣に住んでいる人が避難したら、私も避難しよう」、「不安だけど、避難勧告はまだ

発令されていないから、もう少し待ってみよう」など、受け身の避難は、行動を遅らせ、大変危険です。ためらわずに、避難行動を開始しましょう。

### ◎避難に関する情報

危険度	発令される情報	取っていただく行動
小 ↓ 大	避難準備・高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢の方や障がいのある方などその支援者は避難を開始してください</li> <li>その他の人も避難の準備を整え、気象情報などに注意を払ってください</li> </ul>
	避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> <li>すみやかに避難所や避難場所に避難してください</li> <li>外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に移動し、身を守ってください</li> </ul>
	避難指示(緊急)	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難できていない人は、直ちに避難所や避難場所へ避難してください</li> <li>外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に移動し、身を守ってください</li> </ul>

▼問い合わせ  
総務グループ(☎<sup>85</sup>1130)

人が輝き まちがとぎめく

# 仲間たち

Group

## 元気クラブ

『元気クラブ』は、タオルやボールなどを使った簡単な体操やストレッチを行い、体力づくりや認知症の予防などを目的として平成19年に発足した体操サークルです。

現在のメンバーは70代から80代までの計11人。火曜日は10時〜12時、金曜日は13時30分〜15時30分の月2回程度、老人福祉センターで活動しています。

「体操をすることで、普段の生活の中でも足腰を意識し、段差でつまづかないよう気を付けるようになりました。おかげで、けが無く元気に過ごしているのではないでしょうか」と話すのは代表の小野京子さん。

両手でタオルを持ち、全員で



楽しみながら一緒に体力づくりをしてみませんか



▲柔らかないボールを使ってストレッチをするメンバー

「1・2・3・4」という小気味よい掛け声に合わせて体を伸ばすと、メンバーの顔には自然と笑みがこぼれます。

小野さんは「仲の良いメンバーと顔を合わせ、体操の合間に話したりすることが、よい刺激となつています」と笑顔を見せます。

平成29年9月に入会した尾形優子さんは「元気クラブの活動に参加している友人にすすめられ入会しました。明るく、和気あいあいとした雰囲気が魅力です」と話してくれました。

メンバー同士でオリジナルのゲームを考案するなど、新しいことにも日々取り組んでいる『元気クラブ』。活動に興味のある方は小野さん(☎<sup>85</sup>2113)まで。