



広島市高取北・安西

回覧

地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

災害時の備えをしていますか？

今年1月6日に島根県東部で最大震度5強を観測する地震があり、広島県でも震度3を観測しました。過去には、鳥取西部地震や、安芸灘地震もありました。

今後、「南海トラフ巨大地震」が発生すると、広島県では以下の大きな被害が想定されています。

※南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として概ね100~150年間隔で発生してきた大規模地震です。

○最大震度：6強（立っていることが困難になるほどの強い揺れ）

○建物被害：最大9万棟 ○津波最大水位4m ○死者数：最大1万4千人



東日本大震災では、地域住民自身による「自助（自分で備える）」、地域コミュニティにおける「共助（地域で助け合う）」が、避難誘導、避難所運営等において重要な役割を果たしました。大規模災害時には「公助」の力が届きにくく限界があり、「自助」「共助」の役割が非常に大きくなります。これらの3つが連携することで、個人の安全確保から地域全体の防災力向上につながり、より安全な暮らしが実現します。

1 自助：自分の命は自分で守る

具体例：家具の固定、水や食料の備蓄、避難場所・経路の確認、防災訓練への参加など。

2 共助：地域で助け合う

具体例：高齢者など避難が困難な人の手助け、消火活動、避難所運営の協力、安否確認など。

3 公助：行政が支援する

具体例：救助活動、支援物資の供給、避難所の設置・運営、防災情報の提供など。

安北学区での
防災訓練の
様子です



ローリングストックについて

ローリングストックとは日常生活の中で普段食べている食料品を多めに買い置きし、使いながら使った分を買い足し、備える備蓄方法です。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の賞味期限切れの恐れも少なくなり、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。例えば、水、レトルト食品（ご飯、カレーなど）、カップ麺、缶詰等です。食料品以外にも、トイレットペーパーやマスク等の日用品にも活用できますので、ぜひ取り組んでみてください。例：水は1日1人3ℓが基本、最低でも3日分（1人9ℓ）は必要です！



一人ひとりが地震への対策を行うことで被害は軽減することができます。

命を守るために、日頃から備えておきましょう。



男性介護者つといの場

R7年10月10日、男性介護者のつといとして男談（ダンディーダンディー）の会を安公民館で開催しました。

次回は3月10日に「お掃除」をテーマに開催予定です。（老人ホーム慈光園にて）
来年度は6月から様々なテーマで隔月開催します。（65歳以上の男性対象）

介護、家事、一人で悩んでいませんか？みんなで話しをしつつ、解消していきましょう。興味がある方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



やすフェスティバルに参加！

R7年11月23日、安小学校で開催されたやすフェスティバルに参加しました。来場された方に「あずき豆はこびゲーム」に参加してもらいました。参加賞として、安佐南区社会福祉協議会様よりお借りしたガチャガチャをしていただき、子供から高齢者の方まで楽しんでいただけました。これからも、地域包括支援センターを知って頂けるように、積極的に地域の行事にも参加させて頂こうと思います。実行委員会のみなさま、お誘いいただきありがとうございました！



増加中！オレオレ詐欺に気を付けて！！！！

被害額(県内) 26億3,202万円

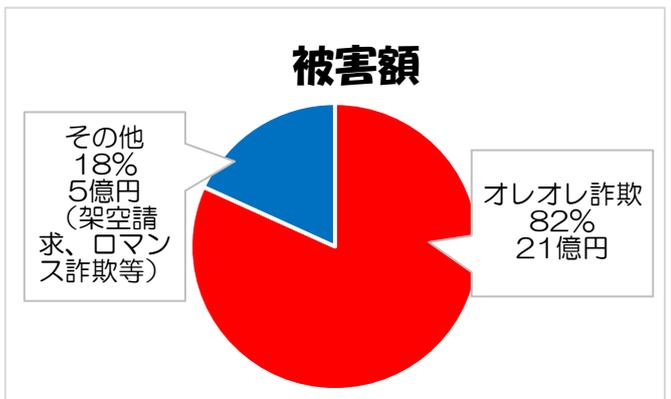
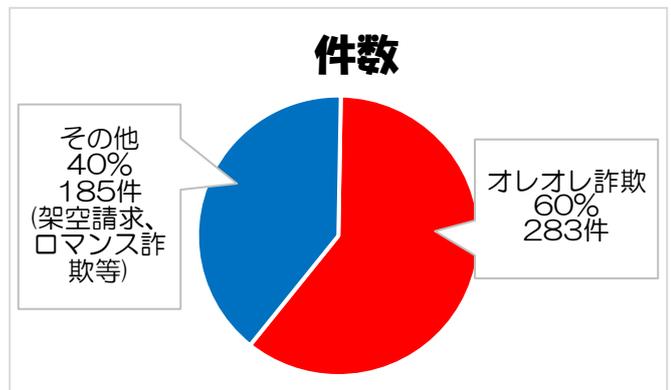
警察の認知件数(県内) 468件

令和7年1月から12月末までに県内で起きた特殊詐欺による被害状況です。令和6年度の被害額11億円を大幅に超えており、詐欺被害が急速に拡大しています。詐欺の手口の中ではオレオレ詐欺の割合が高く、件数は全体の6割、被害額では全体の8割をオレオレ詐欺が占めている状況です。

詐欺被害防止には留守番電話や防犯機能付き電話の利用が効果的です！ 電話のやり取りの中で少しでも怪しいと感じたら、**一人で判断せずに一度電話を切って家族や友人に相談することが大切です。**

また、下記の相談窓口にご相談することも出来ます。

相談先: 広島県安佐南警察署 082-874-0110
もしくは、110番！！
消費者ホットライン 局番無し188



広島市高取北・安西地域包括支援センター
どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください！
電話 **878-9401** 住所 高取北1丁目17番41号