

# 福祉委員

No.90  
令和6年  
9月号

## だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

### 災害

## 個別避難計画を作成して、災害に備えよう!!

### 個別避難計画とは

対象：災害時に高齢者や障害者など、一人では避難することが困難な人(避難行動要支援者)  
内容：「誰が支援して」、「どこに避難するか」、「避難するときどのような配慮が必要になるか」などを災害に備えてあらかじめ作成しておく、お一人おひとりの避難行動計画のこと。  
どなた様も作成することが可能。

### 【作成方法】

1. 個別避難計画の作成は、ご本人及びご家族の同意により作成を開始します。
2. 計画の作成にあたっては、ご家族以外に、必要に応じて福祉専門職(ケアマネジャー、相談支援専門員)と一緒に、より実効性の高い計画を作成していきます。
3. また、地域(自治会、民生委員、自主防災会)の方に、計画の作成をお手伝いいただくことがあります。
4. 作成にあたって、個人情報の取扱いには細心の注意を払って行います。

災害時に、安心して避難行動を行うためにも事前に個別避難計画を作成し、あらかじめ避難の仕方をご本人やご家族等で決めておく必要があります。



個別避難計画に対するお問い合わせ  
宇部市地域福祉課  
TEL0836-34-8325  
FAX0836-22-6026



## ご近所ふれあいサロン



「ご近所ふれあいサロン」とは…

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが身近な地域で気軽に交流できる、地域の通いの場のことです。サロンには3つの効果が期待されているよ！

### ○からだへの効果

「健康づくり」

- ・無理なく体を動かせる。
- ・閉じこもり防止になる。
- ・介護予防につながる。



### ○こころへの効果

「生きがいづくり」

- ・楽しみが増え、生活が豊かになる。
- ・認知症の予防にもつながる。
- ・新しい自分に会える。



### ○地域への効果

「友達・仲間づくり」

- ・孤立を防止し、互いに助け合い支え合う関係が生まれる。
- ・様々な関係者やサービスと連携がとりやすくなる。
- ・情報交換・情報提供の場として、地域福祉活動の拠点になる。



「自宅近くのサロンを知りたい・参加したい」、「サロンをつくりたい」などご不明な点・気になる点があれば、お気軽にお問い合わせください！

**宇部市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-3134**



### 脳トレおまけ

♪□に「+」「-」を入れて式を完成させましょう♪

「人を変える人」を変える  
介護レク広場  
kaigo recreation hiroba

① 1 □ 7 □ 2 = 10

④ 9 □ 2 □ 3 = 10

② 8 □ 2 □ 3 = 7

⑤ 4 □ 3 □ 5 = 12

③ 10 □ 5 □ 2 = 3

⑥ 3 □ 9 □ 4 = 8

答え:①+、+ ②+、- ③-、- ④-、+ ⑤+、+ ⑥+、-