



# はなみずき便り

## 第二号

令和05年08月

発行元

調布市地域包括支援センターはなみずき

### 令和5年度第一回 地域ケア会議 2023/08/01



今回は「マイ・タイムラインを作ろう！～風水害への対策・VR体験会～」をテーマに、東京都総務局総合防災部と防災ネットワークプランの井上浩一先生より「東京マイ・タイムライン」と「調布市ハザードマップ」を用いて、この地域の風水害の特徴や対策についてお話をいただきました。

この地域では主に河川の氾濫のリスク。一部土砂災害のリスクがあります。自分の家は安全なのか、避難所へ行ったほうが良いのかをハザードマップを通して把握し、避難所へ行くならどのタイミングで準備をして、どの警戒レベルまでに避難をすればいいのか。事前に決めておくことで、“難を避ける”ことができます。

家族とはどう連絡を取るか。自宅に留まるとしても食料の確保は出来ているか。など事前の備えとして、何が大事なのかを考えることができました。



# 北ノ台ふれあい朝市に参加しました！

令和5年7月9日（日）北ノ台まちづくりネットワーク主催の「北ノ台ふれあい朝市」に参加させていただきました。地域包括支援センターとして健康・相談コーナーを担当しました。

## 骨密度・ベジチェック



深大寺デジタルリビングラボ（深大寺東町6-27-28）より骨密度測定器とベジチェックをお借りして、健康チェックを行いました。

子どもから大人まで、約90名の測定を行いました。

## 健康・相談コーナー



健康チェックと合わせて、相談コーナーも設置させていただきました。

調布市で発行している「くらしの案内」や「ハートページ」、熱中症対策グッズとしてクールネックやうちわを配布させていただきました。

炎天下の中での開催でしたが、多くの方に来場いただきました！！



## 調布市地域包括支援センターはなみずき

調布市役所より委託を受け、高齢者やそのご家族の総合相談窓口になります。介護の申請・相談をはじめ、介護予防事業や高齢者虐待に関わる権利擁護事業、認知症推進支援事業などに取り組んでおります。

社会福祉士・看護師・主任介護支援専門員の専門職が対応させていただきます。気軽にご相談ください。

### 住所・連絡先

住所：調布市深大寺北町4-17-7

TEL：042-441-5763 FAX：042-441-5764



### 担当エリア

- ・ 深大寺北町
- ・ 深大寺東町1丁目・東町2丁目1～6、10～20・東町5丁目～8丁目
- ・ 深大寺元町2丁目1～3、5～41・元町3丁目～5丁目
- ・ 深大寺南町1丁目13、15～17、21-8～20、22、25、南町2丁目15～24・南町3丁目1～6・南町4丁目・南町5丁目1～40、44～57
- ・ 佐須町1丁目15～40