

～マイトリーヘルプサービスよりお知らせ～

現在、大黒堂会館は休館中。事務所での対応が出来ずご不便をおかけしています。
ご安心ください！業務は継続しています。ご連絡・サロン申し込み等お待ちしております。

- ・介護相談、よろず相談 ※メール、電話、山内のご希望の場所へお伺いします。
- ・ほっとサロン通信講座 ※絵手紙、押し花、パステル画 申し込み受付中！
- ・つながりほっとサポート ※横浜市市民公益事業 コロナ禍での生活・介護に役立つ情報、電話による精神的サポート、ほっとラインお便り郵送
- ・集いの場サロン・申込制 ※社協事業 学び+ささえあい+生活に役立つ情報提供他
- ・車いす介助、車いす貸し出し ※ご依頼等ある場合には、事務所までお電話ください。



館内ご指定の場所へ伺います。 担当：矢作・福島

《直通電話・fax》申し込み 045-439-5258

～9月1日は防災の日・備えあれば憂いなし Part 1～

97年前の9月1日に関東大震災が発生しました。“天災は忘れた頃にやってくる”
“備えあれば憂いなし”日頃からの備えにより 災害時においても心身共に安心につながります。
今月は防災の日ということもあり、今からできるちょっとした備えと工夫をお伝えします。

※一般的な備え品以外の情報を掲載しました。ご参考にしてください。

- お薬手帳・・・お薬処方、病状確認が出来る。
- ビニール袋・・・使い捨て手袋代用、食品入れにも活用などなど。
- 家族の写真・・・避難所で家族の確認をする時に役立つ。
- 10円玉・・・公衆電話用、携帯が使えなくなった時に。
- ウエットティッシュ・・・手が洗えないとき、身体拭きにも。
- 耳栓、アイマスク・・・避難所で熟睡できないときに便利。
- サランラップ・・・お皿の上に、洗う手間が省ける。
- 自分が安心できるもの・・・ぬいぐるみ、お守り、家族の写真など。
- メガネの予備・コンタクト・・・目が見えないと何もできませんね。
- 歯ブラシ・・・歯の衛生で体調不良の予防
- えんぴつ・・・水に濡れても字が書ける
- 手回し懐中電灯・ランタン・・・電池がない時も使える、携帯の電源とれるタイプおすすめ。
- 家族、職場で日頃からの話し合い。避難場所の確認。家族の連絡の取り方、職場の役割分担。
- 食品ストックは普段食べなれた物を買って回していく。嗜好品も災害時にはほっとする品。
- お勧めの冊子「わたしの防災カノート」(公財)横浜市男女共同参画推進協会・横浜市政策局



◎冊子のお問い合わせなどありましたら事務所までお問い合わせください。資料作成：矢作

■発行：マイトリーヘルプサービス

■直通電話：045-439-5258

■メール：mhs@kodosan.or.jp

■ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp/>