



NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

2月に入り、寒さが厳しくなりました。関東でも雪の予報が出ることがしばしばです。そんな中でも、梅の花が次々と開花しています。梅は香りも良いので、気が付かれる利用者さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。ガイド時に、ご案内して香りを楽しんでください。

## <2月の懇談会について> (延期のお知らせ)

9月のガイド通信で、2月に「ガイド懇談会」を行うと掲載いたしましたが、今回は、延期させていただきます。次回開催時は、さらに前もって「ガイド通信」「ホームページ」等でお知らせいたしますので、是非ご参加ください。

課題として、次のようなことを考えています。

- ・災害時のこと(常の備えについて)
- ・ガイド時のトラブルについて(ガイド時の身なり・道案内・態度・基本姿勢…)
- ・自転車の安全について(ヘルメット着用・交通ルール等)
- ・記録書について(目立つエラー等)
- ・その他

皆さんも、一緒に考えてみてください。

## <書類の送付について>

今月も、皆様のご協力のおかげで計算事務がスムーズに進みました。FAX・メールの後、送って下さった原本も、ほとんど計算事務に間に合い、作業はスムーズでした。ご協力、ありがとうございました。

3月も、月初に土日を含みますので、2月同様、支援が終わり次第お送りください。提出後に支援を頼まれた場合は、こちらで記入いたします。

間に合わない、届くか心配の場合には、先にFAXするか写メ等で一步の会のメールにお送りください。

《注意》記録書の時間を書くときに、居宅介護等別の支援が入っている利用者さんの場合、時間が重ならないように気を付けてください。エラーで国保連から戻ってくることが増えています。

## <虐待防止について> (再々掲)

『「障害者虐待防止法」について』月末の書類提出の時に、ご提出をお願いしたプリントを、まだ、未提出の方がいらっしゃいます。まだの方は月末の書類と一緒に提出してください。用紙を無くした、内容が分からないという方は、一步の会事務局 宮永までお問い合わせください。

よろしくご協力お願いします。

## ※ひとことメモ (ガイドのポイント)

自転車事故が増えています。ガイドに向かう時は、事故を起こさないよう慌てないで冷静に運転してください。利用者さんと歩くときは、利用者さんが車道より内側になるように気を付けましょう。スピードを出して向かってくる自転車や、後ろから忍び寄る自転車にも注意してください。

コロナが第10波を迎えつつあるそうです。スギ花粉も飛び始めています。

気を引き締めて、人込みでのマスクやアルコール消毒等の衛生管理、なるべく人混みを避けるなどの対策を続けてください。帰宅後の手洗いは丁寧に、うがいも必ず行いましょう。



- ・一步の会ホームページで、ガイド通信を見ることが出来ます。
  - ・2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。
  - ・月末に提出する「ガイドヘルパー実績報告兼請求書」のフォーマットがホームページからExcelとPDFでダウンロードできます。
- ～上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。～

# <防災時の備えについて>

(日非日非日日 (にちひにちひにち) マガジンより)

「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」によると、以下のように定義されています。

## 【0次防災】

外出中に災害が発生した際に、外出先から自宅や避難所まで安全に移動するための助けになる備え。または移動できない場合に、数時間から一晩を過ごすことができることも想定した準備のこと。0次防災用のグッズを普段使用しているバックに入れておき、常に持ち歩くことが推奨されている。

## 【1次防災】

最低限の非常用グッズが入った防災リュックを自宅や勤務先などに準備しておき、安全な場所に避難する際にすぐに持って逃げるができるよう備えること。

## 【2次防災】

災害でライフラインが途絶えても、3日間は生活することができるだけの水や食料などの備え。自宅や勤務先にストックしておく。(最近では7日間とも言われています。ローリングストックが望ましいです。)

防災の備えは実際に身を守るだけでなく、心の余裕にも大きく影響します。いざと言うときに慌てず、自分と大切な人を守るための備えを予習しておきましょう。

### ～「0次防災ポーチ」を準備しよう！ 必要なものチェックリスト～

0次防災の備えを常に持ち歩くためには、いつも使用しているバックに丸ごと入れることができる「0次防災ポーチ」を作るのがおすすめです。ポーチの中身に最低限必要なグッズをチェックしていきましょう。

・飲料水・携帯食(チョコレート、飴、栄養補助食品など)・ホイッスル・ミニライト・携帯ラジオ(予備電池)・携帯電話(充電器、バッテリー)・連絡先や避難場所を書いたメモ帳・身分証明書・筆記用具・現金(10円硬貨含む)・救急用品セット・持病薬、常備薬・マスク・簡易トイレ・ティッシュペーパー、トイレットペーパー・使い捨てカイロ・大判ハンカチ、手ぬぐい・安全ピン・ポリ袋(大小合わせて10枚程度)・レインコート・ふろしき 等々

(参考:「備えを進める 減災グッズ チェックリスト」 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター)

いかがでしょうか。こうしてリストアップすると新たに購入しなければならないものはほんの数点で、ほとんどのものが、どこの家庭にもあるような日用品だということがわかりますね。足りないものも、100円ショップやドラッグストアですぐに買うことができるものばかりです。

日用品だからこそ「つい使用してしまって、いざと言うときに足りなくなってしまった」などということにならないように、「毎日使用する分」と「防災ポーチに入れておいて普段は使用しない分」を分けることが0次防災の備えの第一歩と言えるでしょう。



ガイド時、災害に会ったら、まず、自分と利用者さんの安全確保をしましょう。  
落ち着いたら、ご家族や事務所など関係各所に連絡をお願いします。  
常に、非常口やAED、避難できる場所等を意識しながら歩きましょう。  
今一度、自分の持ち物の点検をしてみてください。