



## 在宅介護支援センターふれあい便り

平成 30 年 10 月

社会福祉法人 明恵会

秋になりましたね。朝晩寒くなりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。在宅介護支援センターふれあいは、介護保険サービス・青森市高齢者福祉サービスの利用など支援しております。お困りのことや知っておきたいことなどがございましたら、ぜひ、お気軽にご相談ください。よろしく願います。(☎744-1422)

9月24日(月)、東部第11区連合町会合同自主防災訓練に参加させていただきました。今年は、起震車で震度7の体験をすることができました。来年は、皆様もご参加され、学びながら体験して、防災意識を高めてみてはいかがでしょうか。

### 東部第11区連合町会合同自主防災訓練



概要説明



小柳小学校まで歩きました



青森消防浜館分団第5班



放水訓練



消火訓練



青森市の職員

消防団の皆様



消防士による心肺蘇生法・AED講習



炊き出し(アルファ化米)



起震車体験・震度7は立ってはいられませんでした



《在宅介護支援センターふれあいからのお知らせ》  
皆さんは「あおもりおまもり手帳」をご存知ですか。  
先日我が家にも届きました。いざという時に役立つ情報がわかりやすく書いていました。

9月1日は防災の日、最近はいろいろな大災害が起きています。ぜひ、目を通してみてはいかがでしょうか。

**「自分の身は自分で守りましょう」**

