

# 災害時高齢者 生活支援技術体験講座

9月は敬老月間でもあり防災意識向上する時期でもあります。

災害時にはお一人おひとりの力が必要となります。今回はゆうゆう上高井戸館において、杉並区社会福祉協議会との共催事業として「災害時に非難所や家庭において高齢者の方の生活支援技術を日本赤十字社の救援課の方を講師に招き、「だれにでもできる災害時の生活技術の知恵を学ぶ」講座を行ないます。 いくつかの為に今ご体験ください。

## 「災害時何が役に立つか」をご存じですか？

近年の災害時において、被災者に高齢者が多く、避難所における生活等について幅広い支援が求められています。この講習では高齢者をはじめ、ご家族や地域の方々に、また災害時のボランティア活動に役立つ知識や支援技術をご紹介します。

**日 時**：9月30日(木) 14:00～16:00

**会 場**：ゆうゆう上高井戸館 ☎3306-0441

高井戸東2丁目6番17号 環八ミサワホーム裏手

高井戸駅よりバス停「高井戸東2丁目」下車すぐ

**参加費**：200円(冊子、保険代) **持ち物**：浴用タオル2本

**定 員**：30名

**講 師**：日本赤十字社東京支部 救援課 **共催**：杉並区社会福祉協議会

★災害について ★心のケアー ★気をつけたい病気・症状について

★知って役立つ簡単技術

- 移動の仕方・・・足が不自由な方はどうする？
- 清潔・・・お風呂に入れたい時どうする？
- リラックス法・・・避難所生活が楽しくなった時どうする？

家族の為にそして誰かの為に・・・貴方も貴重な支援者です  
是非お待ちしております。

### ■お問い合わせ・連絡先：

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 又はゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441

NPO法人プロップK ☎03-3335-6230

E mail : info@prop-k.or.jp ホームページ : <http://www.prop-k.or.jp>