

## スマートフォンに登録！「絶対役立つ」防災関連アプリなど

### 防災ワンポイントコーナー

昨年12月1日の夕方、突然、家中が真っ暗になりました。まもなくスマートフォンの通知音が鳴り、LINEを開くと「ほくでんネットワーク」からの「停電情報」のお知らせでした。町で起きた停電に北海道電力ネットワークの社員が対応中との内容で、すぐに復旧するだろうと安心できました。

昨年9月にマイボイスコム㈱が行った調査によると、日本人のスマートフォン所有率は86.9%。70歳代でも8割弱とのことです。

今回は、スマートフォンをお持ちの皆さんにお勧めしたい無料で使える防災関連アプリなどを紹介します。ぜひこの機会に、スマホを電話としてだけでなく、便利な生活ツールとしても活用してみたいはいかがでしょうか。

#### 【アプリ】スマートフォン上で簡単に登録できます。

- ① ウェザーニュース／お天気ニュース、雨雲レーダー、空の写真などを確認できます。
- ② Yahoo! 防災速報／災害情報、防災タイムラインなど災害リスクに役立ちます。

#### 【LINE】QRコードをスマートフォンのカメラで読み込んで簡単に登録できます。

- ① 町公式LINE／2千人以上の方が登録している町の有力な情報発信手段の1つです。災害時には緊急情報をすぐ受け取ることができます。毎週金曜日には「イベント・町政情報」も配信しています。
- ② ほくでんネットワーク停電情報／スマートフォンは停電中でも使えますし、停電がブレーカーが落ちたなどの自宅だけの不具合か、近所一帯の停電なのか、すぐにわかり便利です。



弟子屈町公式LINE      ほくでんネットワーク停電情報

#### 【ホームページ】URLを入力して簡単に閲覧できます。

- ① 気象庁「あなたの街の防災情報」／今注目の防災情報、天気予報、アメダスの観測値などが表示されます。「気象情報」のURL：<https://www.jma.go.jp/bosai/>
- ② 北海道地区道路情報／通行規制、通行止め、道路気象や主要峠のカメラ情報が表示されます。「道路情報」のURL：<https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/sp/>
- ③ JR北海道列車運行情報／釧網線などの運休・遅延列車が表示されます。「列車運行情報」のURL：<https://www3.jrhokkaido.co.jp/webunkou/>

**登録方法や使い方がご不明な場合はお気軽にお問い合わせください。**

問い合わせ先／役場総務課防災情報係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)

# 「認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会」受講者募集

日時／3月12日(土)10時～正午(受付9時30分～)

場所／弟子屈町社会老人福祉センター

内容／講演 認知症サポーター養成講座～認知症について正しく知りましょう～

(北海道認知症の人を支える家族の会／西村さん)

体験発表 「母と私」

(菜の花会：弟子屈町介護者と共に歩む会／会員)

対象・定員／町民の方50人

申し込み・問い合わせ先／

役場福祉課地域包括支援センター ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止とする場合があります。



認知症サポート養成講座を受けた方の目印「オレンジリング」



「地域支えあい推進会議」便り  
あつという間に3月です。皆さん元氣にお過ごしですか？残念ながら今年に入ってから外出がしづらい時期がありました。楽しみなサークル活動もお休みになり、すっかりテレビとお友だち、という方も多いことでしょう。私もついふんとテレビのお世話になりました。

ところで、皆さんには画面で見るとちよつと心が浮き立つような人はいませんか？もしくは聴くと胸が熱くなるような歌はありますか？最近では昔の映画やドラマも気軽にテレビで見られるようになりました。心とさめきがあると、不思議と気分が弾み、生活が楽しくなりますね。どうせなら、ごひいきの歌手や役者さんを探して積極的にテレビを楽しみましょうか。ながら運動もごつぞお忘れなく！体の元氣も心の潤いも大切に春の訪れを待ちましょ。お仲間同士でおすすめの番組やドラマの情報交換もいいですね。

地域支えあい推進員 藤原直美  
(生活支援コーディネーター)  
☎ 問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)まで。

## ふまねっと運動をしてみませんか？

「ふまねっと運動」は介護予防運動の一つで、町民の皆さんにも広く親しまれています。新型コロナウイルス感染症予防対策のため現在は休止中ですが、町内では10団体のサークルが活動しており、ボランティア団体「ふまねっとサポーター九・三(寺岡清敏代表)」が各サークルへ訪問し運動しています。

ふまねっと運動は、床に大きなマス目の網を敷き、網を踏まないよう手拍子や音楽に合わせてステップを踏みます。網にひっかり転ばないように「注意」して、正しいステップを再現できるよう「記憶力」を働かせるため、認知症の予防にも役立つと言われています。

ゆっくりと運動するため負荷が少なく、杖をついている方でも参加しやすい運動です。皆さんと一緒に運動するので、飽きずに楽しく取り組めることも特徴です。

皆さんも一緒にふまねっと運動をしてみませんか？参加を希望される方や、サポーター活動に興味がある方は、問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

### 開催されてきたふまねっと交流会の様子



毎年3月には町のふまねっとサークルが集まる「ふまねっと交流会」が行われていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、令和元年から引き続き今年の開催も中止となりました。

参考図書：『ふまねっと運動のすすめ-認知機能を改善する高齢化地域の健康づくり(寿郎社:北澤一利さん著)』

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)