

中国帰国者等支援給付受給者だより 第52号  
足立区福祉部 高齢者施策推進室 高齢福祉課 中国帰国者等支援担当  
令和4年9月20日 発行

## 防 災 特 集 ②

台風に備えて

应对台风

毎年のように台風や大雨による水害が各地で発生していることは皆さんもご存じだと思います。今回は、万が一のときにあわてないために、知っておいていただきたいポイントをお伝えします。

### 【1】台風の接近は事前に予測できます

いつ起こるかわからない地震と異なり、台風はニュースや気象情報によって危険が近づいていることを事前に知ることができます。日頃からしっかりと準備をしておくことで、被害を最小限に抑えましょう。

### 【2】まず「ハザードマップ」の確認から

今年3年ぶりに改訂された「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」。6月中旬から各ご家庭に配布しました。河川が氾濫したときに「どこが」「いつ(いつまで)」「どのくらいの深さ(高さ)まで」水に浸かるのかを知る

毎年由于受台风或大雨影响在各地引发水灾的现象想必大家都有所了解。在一集里我们将向大家介绍，当出现了这种情况时，该如何从容应对。

### 【1】预测台风的移动路线

台风和无法预测的地震不同，有关台风的移动路线、风力的大小，都可以通过新闻、气象预报事先得知。这就有利于我们做好充分的准备，把损失降到最低。

### 【2】首先从确认「风险地图」开始

时隔三年，新改版的「足立区的洪水・内水(大雨时，河道、下水道倒灌出来的水)涨潮时的风险地图」，已在6月中旬发送到各个家庭。「风险地图」上能查到河水泛滥的地点、水位大致会涨到什么高

ことができますので、ぜひご覧頂き  
ご自宅の周辺の状況についてご確認  
ください。

### 【3】在宅避難が基本です

「ハザードマップ」で「浸水深」を調べて、2階以上など浸水しない階がある住宅にお住まいの方は、ご自宅で避難生活を送る「在宅避難」をぜひともご検討ください。「在宅避難」を行うためには備蓄品が必要です。最低3日分。できれば1週間分の水や食料の備蓄を日頃から行ってください。簡易トイレの準備もお忘れなく！

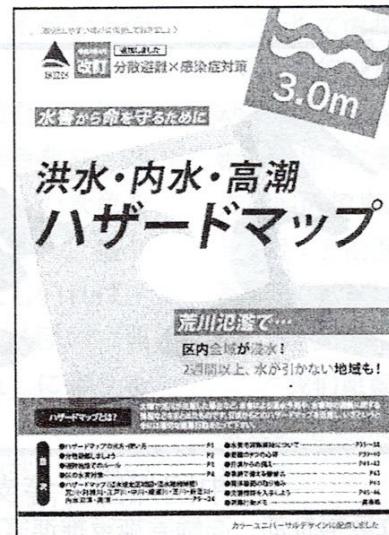
### 【4】縁故等避難もご検討ください

ご自宅が全て浸水する場合、次にご検討いただきたいのが「縁故等避難」です。これは、浸水の恐れがない家族・親戚・知人の家やホテルなどに避難する方法です。日ごろから、避難先の方々と連絡をとておくことが、いざという時の力になります。

### 【5】避難所への避難は最後の手段

区内小中学校などの避難所の受け入れ人数には限りがあります。避難所への避難は「在宅避難」や「縁故等避難」ができない場合に限りご選択ください。新型コロナウイルスなどの感染症予防の観点からも、真に必要な方に限ってお願ひします。また、区の備蓄品は避難が長期化した場合に使用します。避難当日は原則として食料品や水の提供はありませんので、避難直後の2食分の食料品や水、タオルなどは必ずご持参ください。避難所は多くの方々が一緒に避難生活を送ります。決して快適な場所ではないことご理解ください。

### 【6】「想定外」を「想定内」に 「まさか、こんなことが起こるとは思わ



度？有没有浸水的可能性？等等。请大家务必查看，并确认自己家周围的情况。

### 【3】宅家避難

通过「风险地图」查到浸水的深度后，住在2楼以上不会浸水楼层的人，请尽可能考虑「宅家避难」。提到「宅家避难」，就要考虑用品的储备。至少要储备3天的量。可能的话储备一周的饮用水和食物。还是要再次提醒大家别忘记储备简易厕所。

### 【4】投亲靠友

在自己家全部浸水的情况下，希望采取「投亲靠友」的避难方式。选择没有浸水风险的亲戚、朋友的家或酒店。平时和亲戚、朋友多联系，到了关键时刻可以得到帮助。

### 【5】去避难所避难

区里的中、小学的避难所可以接受的人数是有限的。在「宅家避难」、「投亲靠友」都行不通的情况下再选择去避难所避难。从预防新冠感染的角度出发，希望尽可能把避难所留给最需要的人。另外，区里的储备品要在需要长期避难时才使用，因此，在避难的当天原则上不提供饮料水和食物，请各位自备两餐的饮用水和食物，还请务必带上毛巾等用品，以备急用。由于避难所会聚集很多人在一起生活，因此不可能提供一个很舒适的环境。望大家谅解。

### 【6】把「预料之外」变成「预料之中」 「万万想不到会发生这样的事情」，

なかつた」。災害が発生するたびに繰り返し聞かれる言葉です。「まさか」は突然やってきます。普段からの備蓄や事前に避難先を決めておくことで、「想定外」は「想定内」に変わります。

本格化する台風シーズンに向けて、平時からの準備をお忘れなく。

每次灾害发生后我们都会听到人们发自内心的后悔。「万万想不到的事情」都是突然降临的，做好平时的储备，事先约好去什么地方避难，把「预料之外」变成「预料之中」。

为迎接台风季节的来临，切记不要放松平时的准备。

## 笑顔あふれる 春の風

7月1日、照り付ける日差しの中、栗原にある「春の風支援センター」を訪ね、設立1周年のイベントを取材しました。

「春の風支援センター」は設立してから、主に足立区で生活している中国帰国者一世をはじめ、介護を必要とするお年寄りや体の弱い方々にサービスを提供してきました。スタッフ全員が中国語に精通し、専門的な知識も持っているので、利用者は言葉の壁を感じることなく、気軽に、かつ安心して利用できます。

センターでは、各種の運動器具を取り揃え、体を動かしたり、トレーニングすることができ、また指体操、塗り絵、グループゲームを通して、脳トレもできます。カラオケ、麻雀、トランプなどいろいろな娯楽も楽しめます。楽しくなると、なかには東北地方の踊りを踊り出す人もいて、故郷が懐かしくなります。栄養士は口に合う食事を提供し、従業員は誠意と笑顔で接してくれるので、我が家に帰ったかのようです。

“春の風、ひそかに厳しい冬の寒さを追い払い  
春の風、静かに燃えるような夏の暑さを迎えて入れ  
春の風、優しく体を労り  
春の風、温かく心を豊かにし”



## 春风拂面 笑容永驻

7月1日，骄阳似火。顶着火辣辣的太阳，赶去坐落在栗原的「春之风支援中心」，采访中心成立一周年的纪念活动。

「春之风支援中心」自成立以来，主要的服务对象是生活在足立区的归国者一代和需要介护服务的老、弱、病人士。由于工作人员都精通中文，并具有专业能力，使得利用者在没有语言障碍的环境里感到轻松、放心。

来到中心，他们可以通过使用各种器械来进行体能训练；可以通过手指操、涂色画、集体游戏来训练大脑。娱乐活动的内容也是丰富多彩，卡拉OK、麻将、扑克等等。兴头上，大伙儿还会扭起大秧歌，怀念东北的风土人情。营养师会根据大家的口味提供美味可口的饭菜，工作人员面带微笑的服务更是让大家有宾至如归的感觉。

“春天的风悄悄地赶走了严冬的寒冷  
春天的风静静地迎来了夏天的火热  
春天的风轻轻地沐浴着家人们的身体  
春天的风暖暖地福泽着亲人们的心灵”



社長の情緒あふれる挨拶を皮切りに、イベントの幕が開きました。

スライドショーにより、一年間の活動を振り返りました。花見、菊観賞、紅葉狩り、浅草寺参り、スカイツリー見学、古川庭園散策、四季折々の景色を楽しみながら、思い出話に花を咲かせました。盛り上がる席でシンセサイザーを演奏する人もいれば、踊りを披露する人もいます。ひまわり舞踊団の古典舞踊や水兵ダンスの出し物はいっそう催しに彩りを添えました。

“暖かい春、燃えるような夏、実りの秋、力強い冬、我々はずっとあなたのそばにいて、離れはしない。”

確かな知識、強い責任感、寄り添う気持ち、百倍の努力で皆さん的人生の旅の伴走をします。”

これは「春の風支援センター」スタッフ皆の素直な気持ちであり、すべての方が切実に期待していることでもあります。

春の風に吹かれ、歳月の積み重ねを洗い流し、顔に笑みを浮かべ、深く心に刻みましょう。



### 自己紹介

初めまして、小梁と申します。今年6月から支援相談員になりました。これまで主に事務や翻訳の仕事をしていました。最近の私は、膝を痛めたことで健康の大切さを実感しています。日頃の運動を心がけようと思い、今は、毎日少しの時間でできるストレッチに取り組んでいます。

この2年間、コロナ禍で我々の生活習慣が変わり外出も控えがちとなりましたが、ぜひ、皆さんにも日常生活の中で体を動かしてほしいです。何かございましたら、気軽にご連絡をお願いします。最善を尽くせるよう頑張ります。

皆様とお会いするのを楽しみにしています。



## お知らせ

### 健康増進健診が受診できます！

一年に一度、無料で健康増進健診を受けることができます。

ご希望の方は各自の担当に電話で申し込みください。

●受診費用:無料

●受診期間:令和4年11月1日～令和5年1月31日

●申込期間:令和4年10月3日～令和4年12月23日

電話番号 03-3880-5204

社長文情并茂的致辞拉开了活动的序幕。

随着幻灯放映，大家一起回顾了一年活动。赏樱、赏菊、赏枫；游浅草寺、游晴空树、游古川园；享受着四季变换的景色，笑谈着八方风闻的趣事。席间工作人员和利用者们各显身手，有的演奏电子琴有的表演歌舞。向日葵舞蹈团带来的古典舞、水兵舞更是给活动锦上添花。

“我们愿意：以春天的温暖、夏天的火热、秋天的充实、冬天的坚强，永远伴你左右，不离不弃。

我们宣誓：以专业的服务、敬业的态度、亲人的情感、百倍的努力，陪你们走好人生的旅途。”

这是「春之风」全体工作人员的心声，更是我们诚挚的期望。

愿春风拂面，吹去岁月的沉淀，让笑容绽放在脸上，凝固在心里。

### 自我介绍

大家好！我是今年6月中旬就任的中国归国者支援担当小梁。在这之前主要是从事事务和翻译工作。

可能是膝盖受伤的原因吧，我深切地认识到健康的重要性。所以平时尽量做些运动，现在每天都坚持做伸展运动。

这两年，因为新冠，我们的生活发生了很大的变化，外出机会少了很多，但还是希望大家能多运动运动。比如膝盖的伸展，坐着也能进行。

希望大家有事时，及时联系。

我将竭尽全力。期待能与大家早日见面。



## 通知

### 增进健康体检开始接受申请了！

一年一次的免费体检开始申请了。

希望接受体检的人，请在看到本通知后，给你的担当打电话申请。

●体检费用:免费

●体检时间:令和4年11月1日～令和5年1月31日

●申请时间:令和4年10月3日～令和4年12月23日

电话号码 03-3880-5204