



仲町おとしより相談センターだより

大規模災害に備えよう！

近年は大型台風の到来や集中豪雨、震災など、多くの災害が日本中に発生しています。今年度の台風19号が東京都を直撃した際には、板橋区内でも避難勧告が発令された場所がありました。今後も大型台風や集中豪雨の起こる可能性は十分にあります。皆さんは仲町地区の一時集合場所をご存知でしょうか？

※一時（いっとき）集合場所とは・・・避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合する場所です。主に人口が密集する大都市で採用されています。原則町丁ごとに定められ、学校のグラウンド、地域の公園、神社や寺院の境内などが指定されます。

町会・自治会（住民防災組織）

町会名	一時集合場所名
①仲町町会	仲町町会防災倉庫前
②中板橋町会	なかいたプチパーク
③大山町会	大山クラブ前
④大山本町会	板橋第六小学校（正門前） 板橋第一中学校（正門前）
⑤大山西町町会	板橋交通公園
⑥幸町町会	幸町16番駐車場前・子どもの遊び場 都営幸町アパート集会所前
⑦弥生町南町会	弥生公園
⑧弥生町北町会	弥生会館前
⑨幸町大山住宅自治会	幸町地域集会所前



避難の流れ

（情報の収集・伝達）
一時集合場所

（火災が拡大）
避難場所

（自宅で住めない）
避難所（区立小中学校等）



仲町地域は高齢化率23%。高齢者の方は、特に日頃から近所の方々とつながりを持っておくと、いざと言うときに心強いものです。避難時は、一人でも多くの地域住人が安全に過ごせるよう、助け合いましょう。

【板橋区町会連合会 仲町支部 / 板橋区 危機管理室 仲町地区防災マップより】

板橋区には、区内で活動している「自主グループ」がいくつもあります。いつまでも元気に生き生きと暮らすための、定期的な外出や、気軽に楽しい集まり。おしゃべり、情報交換、趣味活動を通じた、仲間づくりや交流を行う「自主グループ(サークル等)」に参加してみませんか？今回も仲町圏域の自主グループの皆様をご紹介します。

掲載にご協力いただけるグループの皆様、是非ご一報ください。

お達者手帳 クラブ

メンバー構成：男性 2 名・女性 13 名

開催日：不定期月 2 回 (10:00-11:20)

開催場所：仲町地域センター

活動内容：介護予防体操、認知症予防脳トレ

【活動内容】

現在、平均年齢約 80 歳ですが、介護予防体操を続けているからか、皆さん元気！登録メンバーは多いのですが、晴れの日には個人の用事で出かけるためか欠席が多く、雨の日の方が、集まりが良いとのこと。

発足して 15 年も続いている秘訣は、「来るもの拒まず、去るもの追わず」。その日に参加したメンバーで、楽しみながら体を動かすようにしています。体調が悪くてお休みしても、また元気になったら戻って来られる方も多くいらっしゃいます。健康長寿医療センターの島田先生が考案された基本の体操に、毎回少し変化をつけて体を動かします。取材日の 11/7 (火) は、手話ダンスの講師を呼んで、手話をしながら歌いました。簡単な手話を覚えることで脳トレになり、歌う事で気持ちも晴れやかになりました。もちろん、前半にしっかり体操を行っています。

お達者手帳クラブでは、常時会員を募集しています。少し体を動かしてみたいと思われる方は、覗いてみてください。次回は 12/12 (木)・1/9 (木)・1/21 (火)、仲町地域センターで行ないます。お問い合わせは下記「おとしより相談センター」まで。



仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

