



通信

2022年 9月号

エプロン

2022年 9月 15日発行
発行責任者 伊藤 裕重
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>

災害に備える～今できること～

8月28日(日)にエプロン研修「大災害にどう備える?～何かあっても福祉サービスを続けていくために～」を行いました。
講師は防災コンサルタントの高橋洋氏に来ていただきました。



今も地震だけでなく、台風や豪雨による被害が世界のあちらこちらで起きています。練馬区も水害では白子川や石神井川の近くでは、ハザードマップを見ると危険な場所もあります。そんな思いもよらない災害に見舞われたときに、少しでも落ち着いて行動がとれるように最低限の備えと情報だけは持っていたいと思います。

この研修ではどんな災害時でもまずは自分の命を守ることが最優先だと仰いました。自分が動けないと大切な家族の命も財産も守れません。そして備蓄品です。基本はローリングストックが大事です。備蓄品と思って備えておくのではなく、いわゆる“買い置き”です。いつも食べるものの買い置きを切らさないようにしておけば自然と備蓄できるというわけです。トイレットペーパーも余分にあれば安心ですね。あまり気負わず、保存場所が限られた中でもできる買い置きをまずはチェックしておきましょう。災害時、冷蔵庫の電気が切れたらまずは冷蔵ものを食べて、冷凍ものはそのあとで食べられます。今はロングライフ食品もいろいろ出ているそうです。防災用の乾パンを買わなくてもお菓子が戸棚にいつもあれば食事の足しにもなりますね。難しく考えず、あるもので工夫して何が出来るかな?と考えるのもいいと思います。避難所は食料や水の調達くらいが基本です。なるべく在宅での避難が身体的にも精神的にも望ましいです。

あとは情報です。情報をどこから取得できるかが問題です。モバイルバッテリーやソーラーパネルでの蓄電池などあればラジオやスマホを使って情報を得られます。それが出来ない場合はお近くの避難所で情報を得ることが出来ます。



元気力発電所からソーラーパネル付き蓄電池を寄贈していただきました!

生活クラブ運動グループ練馬地域協議会で一緒に活動している「元気力発電所」さんより、地域に自然エネルギーの利用をアピールするためにソーラーパネル付き蓄電池を寄贈していただきました。エプロンでは通常時はデイスターの扇風機や除湿器の電源に、非常時はパソコンやスマホの電源の確保のために使用します。ソーラーパネルは太陽さえ出ていると蓄電できます。しかも地球にやさしい、人にもお財布にもやさしいエネルギーです。ソーラーパネル付き蓄電池のお問い合わせは元気力発電所まで



石神井店 電話番号 03-5393-5944

おわんの会
毎月第1水曜日 第3全曜日

時間 第1食

第1食

1食

エプロン開町 03-5991-7132 (TEL/FAX) 担当: 上田

03-5991-7132 (TEL/FAX) 担当: 上田

おわんの会

9月はお休みです。

喫茶ちよっと・ホッと

毎月第1日曜日

時間 13:30~16:30

初心者麻雀

申込み: 03-5910-7080

(月~金 10:30~16:30)



*コロナ禍はお休みになる場合があります。

認定NPO法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO法人となりました。認定NPO法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です) エプロンでは皆様からの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。賛助会費は年3,000円、ご寄付は1,000円1口で3口からとさせていただきます。地域を豊かにする活動にみなさまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円寄付いただいた場合

①所得税の控除

(3,000円-2,000円)×40%=400円

②地方税の控除

(3,000円-2,000円)×10%=100円

①+②=500円

確定申告された場合、500円が還付されます。

入ってよかった! アビリティ共済

アビリティ共済はアビリティクラブたすけあい(ACT)がつくったたすけあいのしくみです。保障プランは会員の声をもとにつくられています。みんなで出し合った保険料は思わぬ病気やケガで苦しむご加入者に役立てられ、さらに共済事業による剰余金はまちづくり活動を応援するための資金として活用されています。エプロンはACTと連携して共済運動を推進しています。

<例: 50歳女性の場合>

年齢	たすけ愛プラス		すりむ		ほすびた	
	月払い	年払い	月払い	年払い	月払い	年払い
50~54	3,040	35,260	1,750	20,280	960	11,080
55~59	3,520	40,730	1,960	22,630	1,000	11,560
60~64	3,860	44,730	2,060	23,820	1,030	11,930
65~69	4,790	55,490	2,510	29,090	1,260	14,610
70~74	6,250	72,500	3,160	36,590	1,630	18,900
75~79	9,190	106,520	4,450	51,550	2,400	27,730
80~84	13,680	158,590	6,030	69,840	3,430	39,750
入院保険金	6000/日(1~90日)		4000/日(1~60日)		1,500/日(1~90日)	
手術保険金	12万・6万3千・6千円		8万・4万・2万・4千円			
傷害通院 保険金	日額1,000円 (1~50日まで)		日額1,000円 (1~50日まで)		日額500円 (1~50日まで)	
ワークス ケア保険金	20万円まで(入院・手術・傷害に伴う事由があれば、お近くのワークスのACTつながるケアをご利用になれます。(日帰り手術含む)					
死亡保険金	100万円					

お問い合わせはNPO法人アビリティクラブたすけあい共済事務局まで03-5302-0391

編集後記:日本の災害、世界の災害と支援が必要な人のところに支援が届くといいなあと思います。自助も大切ですが、自分ではどうしようもない時は遠慮なく助け助けられる地域でありたいですね。(h)