

Pacific Net

パシフィックネット

秋冬号

Vol. 66
2022.10.1発行

太平洋興発札幌支店がお届けする
ご入居者向け
コミュニケーション情報誌

特集

覚えておきたい「風水害への備え」



北海道大学 (北区)

入居者募集中

賃貸物件

太平洋興発札幌支店へ
直接ご連絡の方に限り、仲介料無料！

相談無料

マンション
売却相談
実施中

お気軽にご相談ください！

中央区 アーデン宮の森

東西線「西28丁目駅」徒歩4分

ファミリー向け 文教地区

札幌市中央区宮の森2条5丁目2-1
2LDK・3LDK(51.40㎡～113.22㎡)
2006年築/賃料86,000円～

中央区 クラッセ円山 WEST/EAST

東西線「西28丁目駅」徒歩8分

単身向け 女性に人気

札幌市中央区北5条西23丁目2-8、2-6
1LDK・2LDK(30.17㎡～42.92㎡)
2007年築/賃料48,000円～

中央区 プレミアヒルズ/グランドライン

JR「桑園駅」徒歩4分

ファミリー～単身向け 人気エリア

札幌市中央区北13条西16丁目2-8
1LDK・2LDK・3LDK(35.45㎡～64.12㎡)
2012年築/賃料54,000円(1LDK)～

中央区 アリスマナーB・L・D

東豊線「さっぽろ駅」徒歩5分

単身向け 都心部

札幌市中央区北3条東2丁目2-8
1LDK(38.96㎡～39.21㎡)
2006年築/賃料53,000円～

東区 ドーリス札幌

南北線「北18条駅」徒歩6分、東豊線「北13条東駅」徒歩8分

単身向け 北大・藤女子・天使大近く

札幌市東区北17条東1丁目1-17
1LDK(34.06㎡～34.91㎡)
2004年築/賃料41,000円～

豊平区 HOPE月寒中央

東豊線「月寒中央駅」徒歩1分

単身向け 駅近

札幌市豊平区月寒中央通8丁目1-2
1LDK(31.7㎡～33.23㎡)
2010年築/賃料45,000円～



覚えておきたい

保存版 いつでも確認できる場所に保管を!

風水害への備え

近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。

また、台風、低気圧や前線、換気の流れ込みによる竜巻等の突風といった災害は、

日本のどこでも発生する可能性があります。事前にどう対策できるのか、

いざという時にどう動けばいいか、日頃からできる風水害の防災について確認していきましょう。

家庭内の浸水対策

自宅が水に浸からないとしても、下水の逆流によって室内が浸水する場合がありますので、家庭内の浸水対策を取りましょう。



下水の逆流対策

周辺が浸水すると、排水管から下水が逆流し、トイレ、キッチンなどから下水があふれ出る場合があります。水のうなどを置いて、浸水対策をしましょう。



気をつけたい! 身近な雪害について

冬が長い北海道、マンションならではの雪にまつわるトラブルも多数あります。これからの季節で注意すべきポイントを紹介します。



建物からの落雪に注意!

近くに停めてあった車が傷ついたり、通りがかったとき頭上に落ちてくるなんてことも…。
外出や雪かきなどの際は、つらや雪底の落下に十分注意してください。

凍った路面での転倒に注意!

マンションの日陰などでは路面凍結が発生しやすくなるため転倒のリスクも。**転倒しないため歩く際には以下のポイントを意識し、ケガをしないよう心がけましょう。**

- ★歩幅を狭くする
- ★かかとではなく足裏全体で歩くようにする
- ★両手を自由に使えるようにしておく



避難時の心得

5ページの「非常用持ち出し袋の中身チェックシート」の確認も!

家から出る前に

安全な避難経路、避難先を確認する

- 避難先までの安全な避難経路を家族会議などで確認しましょう。危険な場所は河川や橋だけでなく、アンダーパス、地下道なども該当します。
- 避難先に、浸水想定区域外の知人や親戚宅、ホテル等の安全に避難できる場所がないか検討しておきましょう。



服装・行動

- 単独行動は厳禁。2人以上での行動を心がけましょう。
- 動きやすい服で避難をしましょう。
- 非常持ち出し品を忘れないようにしましょう。
- 長靴は水の中で足を取られて危険なので運動靴を履きましょう。サンダル等も危険です。

一緒に避難しましょうね

家を出てから

要配慮者への配慮を

- 高齢者や子ども、要配慮者等は、早めに避難を開始しましょう。
- 居住者に高齢者など避難行動に時間のかかる要配慮者がいる場合は、声をかけて一緒に避難をしましょう。



歩く際の注意点

- 人が歩ける水深は50cm程度。流れが速い場合は浅くても危険です。
- 長い棒や傘を杖代わりに、側溝やマンホールの蓋が外れていないか確認しましょう。
- 切れた電線などには近づかないようにしましょう。



車で避難しない

- 冠水した道路では車が動かなくなります。水深が増すと、車ごと流される危険もあります。
- 緊急車両の交通の妨げや、交通渋滞で逃げ遅れる危険があります。
- 早期の、病人や要配慮者の避難等の特別な場合を除き、車での避難は避けましょう。

防災基本情報の確認方法 [気象庁ホームページ内]

台風

台風情報

台風の位置や強さなどの実況と5日先までの予報を発表しています。



<https://www.jma.go.jp/jp/typh/>

内水氾濫

大雨警報(浸水害)の危険度分布

大雨警報(浸水害)等が発表されたとき、実際にどこで浸水害発生危険度が高まっているのか、地面の被覆率や水の溜まりやすさを考慮した「表面雨量指数」を用いて表現したものです。



<https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/inund.html>

土砂災害

大雨警報(土砂災害)の危険度分布

大雨警報(土砂災害)が発表されたときに、実際にどこで土砂災害発生危険度が高まっているのかを、現在降っている雨だけでなく、土壌中に埋まっている水分量「土壌雨量指数」を用いて、表現したものです。



<https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/index.html>



今後の雪

24時間前から6時間先まで、どの地域で、どれくらい雪が降り、積もっているかといった雪の状況を地図上で示します。

<https://www.jma.go.jp/bosai/snow/#zoom:6/lat:34.767352/lon:129.349594/colordepth:normal/elements:snowd>



終活の未来

幸せな日々を 生きるために...

columnist



● 榎木 泰子 (かききたいこ)

＊一般社団法人終活マイライフ 代表理事
＊終活ライフプランナー
＊エンドオブライフ・ケア協会 認定援助士
＊認定ファシリテーター
＊全国がん教育委員会 認定外部講師
＊折れない心を育てるいのちの授業 認定講師

終活に関するご相談は

一社)終活マイライフ 榎木 泰子
TEL 090・3468・9374

終活マイライフでは
「みらいノート書き方講座」や
終活関連のご相談も賜っております。

お気軽にお問合せください!

絵 榎木 博史



私たちの日常生活に「終活」と言う言葉が知れ渡るようになってから13年の月日を経過しました。

3年前からのコロナ禍にあつて社会の仕組みも、働き方も、価値観も生き方そのものも、色々急激な変化を遂げ多様化が進んでいます。コロナはまだまだ猛威を振るい、未だ終息には至っていません。

混沌とした社会情勢の中で、若い世代の自殺者も増加の途を辿り、世代を超えた人々の暮らしの中で生きにくさを実感することも増えている毎日に苦慮されていることでしょうか。

「終活」と言う言葉が独り歩きを始めた最初の頃は、死に行くための準備と間違つた捉え方をされて、葬儀やお墓相続の問題が多く、シニアビジネスに目を向けられて来た傾向がありました。

終活とは、老若男女世代を超えて、今この時・分・秒を最期まで「自分らしく幸せを感じて生きる」と、私たちは定義しています。

一人ひとりに与えられた「いのちの時間」「いのちの期限」を、明日と言う輝く未来に向かい、明るく楽しく元気に過ごすための自助努力が必要なのではないでしょうか？

そして私たち法人が掲げている、終活Ⅱ集活の時代を迎え、「人が集い・人と語り合い・人と支え協力し合い、地域と交わり、心の絆を深め」、「仲間づくり・居場所づくり・役割づくり・生き甲斐づくり」を構築応援する仕組み

作りが重要と考えています。誰かに依存して生きるのではなく自分の意志で責任を持ち、選択し決断して有限の時間を生きる覚悟が大切なのではないでしょうか？

先日、今話題の山田悠史氏のベストセラー「最高の老後」にふれる機会を頂きました。

米国・内科専門医としてニューヨークの病院で老年医学を担当されて、メディアにもご出演、注目のお医者様でいらっしゃる。

対談の中でも平均寿命と健康寿命の差ギャップについて、男女共に10年ほどの不健康期間にふれ、車イスや寝たきりの状態・誰かの手を借り、医療・介護と共に生きる現実と自立して生きることの大切さ、人生100年時代と叫ばれていても、気持ちや外見で年齢をはかることは難しく、誰からの手助けがなくても、その人らしく生きる価値・大切にしてきたこと、生き甲斐を見出せる支えが必要で、その方にとって「何が最も大切なのか？」と提唱されています。

そして高齢者の2割は病気がないことも知り、驚きました。

最期の10年を自力で健康に暮らすためにはどうしたら良いのか？

その答えに繋がる「5つのM」山田悠史氏のご著書是非読んで、役立てて頂ければと思います。

●死ぬまで元気を實現する「5つのM」を叶える

- 1 Mobility: からだ(身体機能)
 - 2 Mind: こころ(認知機能・精神状態)
 - 3 Multicomplexity: よぼう(多様な疾患)
 - 4 Medication: くすり(ポリファーマシー)
 - 5 Matters Most to Me: いきがい(人生の優先順位)
- 年齢の重なりで、できないことが増えて機能の衰えを実感するのは自然な流れと認識して、自分自身に「どう在りたい?」「どうあるべきか?」「問いかけてみることも大事なことではないでしょうか?」

2018年にACPⅡ人生会議が制定され、医療者・介護職・家族・代弁者大切な人達と何度でも話し合う機会を持ち、「気がかり・不安や苦しみ・価値観・療養場所・希望や目標・譲れないこと・尊厳」思いを伝えることが発信されてきました。

コロナ禍になって医療が逼迫し、親族でも面会ができず、触れ合う機会を失い、希望や思い・考えを聞き取りできない状況が続いています。

自分自身の一度きりの「大切な人生」をどのように生きるのか? 問いを立てて日々を過ごしてみることも重要かもしれませんね?

皆さまの快適なマンションライフの中で地域コミュニティを活用されて世代を超えた交わりを心の支えにしてみてはいかがでしょうか?

特殊詐欺

にご用心!

12

これってオレオレ詐欺? 親族などをかたる 電話に注意

被害に遭わないために

- 電話番号が変わったと言われても、今までの番号に電話をかけてみましょう。
- ご家族や警察などに相談しましょう。



カバンをなくした。
お金が必要だ。
同僚がお金を
受け取りに行く。

親族などを装った
このような詐欺電話が
多数かかってきています!

太平洋興発(株)は、北海道警察本部より「特殊詐欺被害防止アドバイザー」の委嘱を受けております。
この紙面を利用して北海道内で発生しています特殊詐欺に関する情報をお知らせいたします。

詐欺電話がきたら #9110 北海道警察

非常用持ち出し袋の中身チェックシート

避難の際に
持ち出すものの
確認を!

- 水
- 食品
[ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど ●最低3日分の用意!]
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品 (※ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

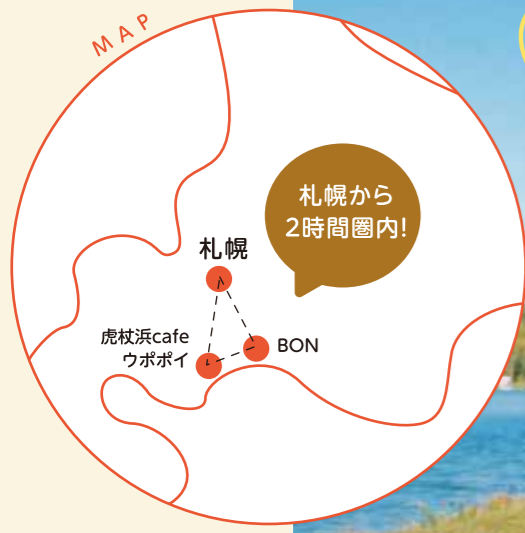
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう

- 貴重品
[通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど]



たのしく、学ぶ。

胆振エリア日帰りの旅



札幌出発 9:00

札幌到着 18:00

①	②	③
車：約1時間40分 (滞在目安時間：20分)	車：約40分 (滞在目安時間：1時間)	車：約30分 (滞在目安時間：3時間30分)
10:40~11:00	11:40~12:40	13:10~16:40

ドライブのお供に！
サンドイッチとパンのお店 **BON**



北海道産小麦ゆめちからを使用した手作りのサンドイッチやパンをテイクアウトで販売。オープンからの一番の人気を誇るチキン南蛮サンドをはじめ、フルーツサンドや自家製焼き芋サンドなど、20種類を超えるラインナップで朝ごはんやおやつにピッタリなものが見つかるかも。なくなり次第終了となりますので、お目当てのパンがある際は早めにお越しください。



苫小牧市ときわ町4丁目17-13
TEL 0144-61-5200 有
営業時間：9:30~17:00
※商品がなくなり次第閉店いたします。
定休日：毎週水・日曜日
●公式HP https://peraichi.com/landing_pages/view/b4dnc/

海が見える開放的なカフェ！
虎杖浜cafe



今年の7月にオープンしたばかりの海沿いのカフェ。イチオシメニューは、「虎杖浜たらこを1本使った和風たらこパスタ」。アヨロ井や前浜で水揚げされた白身魚のフライなど、地元産の食材を使ったオリジナルメニューを幅広く取り揃え。またコーヒーやスイーツといった軽食も多数あるので、昼食後のティータイムにもおすすめです。



白老町虎杖浜589
TEL 0144-84-5215 有
営業時間：平日/11:00~17:00
土日祝日/10:00~17:00
定休日：毎週月・火曜日
●公式Instagram https://www.instagram.com/kojo_hama.cafe/

アイヌの歴史・文化を学び伝えるナショナルセンター
ウポポイ (民族共生象徴空間)



2020年7月、白老町ポルト湖畔に誕生したアイヌ文化復興・発展の拠点。約10ヘクタールという広い敷地には、アイヌの歴史と文化を多彩に展示した「国立アイヌ民族博物館」やアイヌ古式舞踊の上演や伝統芸能体験、食文化体験や伝統工芸品の製作体験などができる「国立民族共生公園」があり、年齢問わず楽しむことができます。ショップでは手芸・工芸品の購入も可能。お土産や旅の思い出にいかがでしょうか。

白老町若草町2丁目3
TEL 0144-82-3914 有
営業時間：平日/9:00~18:00
土日祝日/9:00~20:00
(季節により変動あり)
定休日：毎週月曜日(祝日または休日の場合は翌日以降の平日)
●公式HP <https://ainu-upopoy.jp>

太平洋興発のライフサポート提案 1

ダスキンによるレンジフード清掃・浴室清掃・窓清掃のご案内

面倒な清掃は
プロにおまかせ!



レンジフード清掃
19,800円(税込)



窓清掃
2LDK~
30,000円(税込)~
(参考価格)
※窓清掃は間取りにより枚数が変わりますので、お見積りが必要となります。



浴室清掃
19,800円(税込)

ご家庭では落としにくい汚れや場所をそれぞれの状態に合わせて、徹底的にお掃除！
みなさまの毎日を清掃でサポートします！

お問い合わせ **ダスキン白石東支店** 担当：西村 TEL **011-864-0438**

安心して暮らせるわ

機器レンタル **5年契約**
月々 **3,850円~**
(税抜3,500円~)

無料特典
健康相談サービス
本機に付いている「相談」ボタンを押すと、CSPが提携している専門の健康相談窓口にて24時間365日つながります。
保健師などの有資格スタッフへの相談ができるので安心です。

■通報にはお客様の電話回線を使用します。
■サービスにかかわる電話料金と機器の電話料金はおお客様のご負担となります。■機器を追加した場合には、別途料金がかかります。
■記載の料金は、機器レンタルプラン、5年契約の場合です。■機器レンタルプランの場合、契約期間中のご解約は、残契約料金20%がかかります。なお、機器の撤去費用については、ご契約期間に関係なく機器撤去費用が発生いたします。■機器お買い上げプランもご紹介します。■見守りハピネスは、セントラル警備保障株式会社の商標または登録商標です。

太平洋興発株式会社 × CSP セントラル警備保障

特許取得
万が一のときに駆けつけます!
緊急通報サービス+
おまかせライフリズムサービス

※駆けつけは無料です。
※火災監視サービスやガス漏れ監視サービスもあります。(別途料金)

CSPのシニア向け見守りサービス
見守りハピネス®
24時間 365日
シニアのくらしを見守ります

見守りコントローラー
ワイヤレス緊急ボタン
具合が悪いときやケガをしたときは、緊急ボタンを押してください。

ワイヤレス空間センサー
トイレなどに設置し、在宅中の生活リズムを見守ります。カメラではありません。

ワイヤレス開閉センサー
玄関扉に設置します。

一定時間センサーが反応しない場合、自動的にCSPに通報され、パトロール員が駆けつけるサービスです。万が一、**緊急ボタンが押せない状況になっても安心です。**

お問い合わせ **セントラル警備保障(株)札幌支社** 担当：営業課/加藤哲也 TEL **011-700-2700**

太平洋興発のライフサポート提案 2