

さわやか便り

2025. 9月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

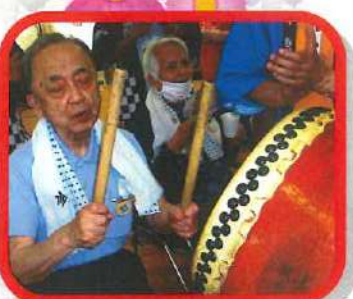
世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



8月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。



中丸盆踊り大会



誕生会

中・丸・広・場

まだまだ暑い日が続いていますが、いつの間にか、日が暮れると秋の虫の声が聞こえてきます。季節は移り変わっているようです。早く涼しくなってほしいですね。

ところで、今年も下馬2丁目「清波会」の方々にご協力をいただき、賑やかに、楽しく盆踊り大会を実施することができました。感謝です！

9月は縁日を予定しています。お楽しみに！（花枝）

月	火	水	木	金	土
1 体重測定 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	2 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	3 カラオケ (ゆりえ・書道)	4 書道 レク(ゲーム等)	5 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	6 書道 レク(ゲーム等)
8 書道 レク(ゲーム等)	9 カラオケ (ゆりえ・書道)	10 書道 レク(ゲーム等)	11 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	12 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	13 カラオケ (ゆりえ・書道)
15 敬老の日 カラオケ (ゆりえ・書道)	16 手工芸 (ゆりえ・書道)	17 中丸縁日	18 中丸縁日	19 誕生会/理美容 書道 レク(ゲーム等)	20 大人のゆりえ レク(ゲーム等)
22 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	23 秋分の日 カレンダー作り(小) レク(ゆりえor書道)	24 カラオケ (ゆりえ・書道)	25 誕生会 カレンダー作り(小) レク(ゆりえor書道)	26 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	27 いちごパフェ 音楽レク
29 カラオケ (ゆりえ・書道)	30 大人のゆりえ レク(ゲーム等)		*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間 前までに提出をお願いします。		



9月のお誕生者

☆石 美子 様☆

☆長 多子 様☆

編集長コーナー

今回は防災の日を前に、高齢者のための防災対策をピックアップ!! 以下の3つの柱を中心に考える必要があります。避難経路の確保、情報伝達手段の確保、避難生活への備えです。具体的には、自宅の耐震対策、避難経路の確認、避難行動要支援者名簿への登録、連絡手段の確保、非常持ち出し袋の準備、避難生活に必要な物資の備蓄などが挙げられます。

1. 避難経路の確保と耐震対策

避難経路の確認: 高齢者がスムーズに避難できるよう、自宅の廊下や玄関、避難経路に障害物がないか確認し、必要であれば整理整頓をする。特に、タンスや食器棚などの大型家具は、倒れて避難経路を塞がないように、固定するか設置場所を見直す必要あり。

耐震対策: 古い家屋は耐震性が低い場合もあるため、耐震診断を受け、必要であれば補強を検討。

2. 情報伝達手段の確保

連絡手段の確認: 災害時は携帯電話が繋がりにくくなるため、メールやLINE、災害用伝言ダイヤル(171)などの利用方法を確認しておく。

避難行動要支援者名簿への登録: 自治体の避難行動要支援者名簿に登録することで、災害時に必要な情報が関係機関に共有され、避難支援を受けやすくなる。

ヘルプマークの活用: 状況をうまく伝えられない場合は、ヘルプマークを身につけることで、周囲に配慮を求めることができる。

3. 避難生活への備え

非常持ち出し袋の準備: 高齢者でも持ち運びやすいように、リュックサック型で、中身を厳選し、10キログラム以下にすることを推奨。中身は、医薬品、常備食、水、下着、タオル、マスク、懐中電灯、ラジオ、眼鏡、補聴器など、必要なものを入れておく。

避難生活用品の備蓄: 3日分の水、食料、医薬品、衛生用品などを備蓄。特に、高齢者は体調を崩しやすいため、普段から服用している薬や、下着、おむつなども忘れずに準備。

避難訓練への参加: 定期的に避難訓練に参加し、避難経路の確認や、避難方法、避難場所などを把握しておく。

— その他 —

家具の固定: 家具の転倒による怪我を防ぐため、L字金具や突っ張り棒などで家具を固定。

近隣住民との連携: 普段から近隣住民と交流し、もしもの時に助け合える関係を築いておく。

医療機器の点検: 電動ベッドや人工呼吸器など、電源が必要な医療機器は、定期的に点検し、停電時の対応をシミュレーションしておく。

これらの対策を参考に、高齢者とそのご家族が安心して過ごせるように、防災対策をしっかりと行いましょう。

