

さわやか便り

2026. 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致します。



誕生会

中・丸・広・場

まだまだ暑い日は続いていますが、日が暮れると秋の虫の声が聞こえるようになりました。季節が移り変わっていることを実感しています。

今年も下馬2丁目「清波会」の方々にご協力いただき、盆踊りで楽しい時間を過ごすことができました。踊りの輪に入ったり、太鼓を叩いたり良い汗をかくことができました。

9月は「縁日」を予定しています。射的やヨーヨー釣り、金魚すくいなど、童心に帰って楽しんでください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
	1 大人のめいえ レク(ゲーム等)	2 誕生会 書 道 レク(ゲーム等)	3 大人のめいえ レク(ゲーム等)	4 書 道 レク(ゲーム等)	5 カラオケ (めいえ・書道)
7 体重測定 大人のめいえ レク(ゲーム等) 手工芸	8 フラワーアレンジ レク(ゲーム等) 手工芸	9 カラオケ (めいえ・書道) 手工芸	10 書 道 レク(ゲーム等) 手工芸	11 カラオケ (めいえ・書道) 手工芸	12 → 書 道 レク(ゲーム等)
14 カラオケ (めいえ・書道)	15 13:00～栄養士講義 書 道 レク(ゲーム等)	16 いちごパフェ (音レク)	17 カラオケ (めいえ・書道)	18 誕生会 / 理美容 書 道 レク(ゲーム等)	19 → カラオケ (めいえ・書道)
21 書 道 レク(ゲーム等)	22 大人のめいえ レク(ゲーム等)	23 カラオケ (めいえ・書道)	24 中丸縁日	25 誕生会 大人のめいえ レク(ゲーム等)	26 書 道 レク(ゲーム等)
28 カレンダー作り(小) レク(めいえor書道)	29 カレンダー作り(小) レク(めいえor書道)	30 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	9月のお誕生者 ☆ 村 乃 様 ☆ ☆ 山 美 子 様 ☆ ☆ 田 多 富 子 様 ☆ ☆ 熊 根 子 様 ☆		



編集長コーナー

*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。

*お薬手帳が更新されましたらご持
参ください。

2026年の「防災の日」は9月1日(火)、その前後の一週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」です。関東大震災の教訓を忘れず、全国各地で避難訓練や防災の点検が行われます。

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。中身には、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。