



鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

230号

2022年9月号



皆さまこんにちは。朝夕が秋らしい気温になってきました。

夏の疲れが出てくる時期でもあります。体調管理には十分気をつけて過ごしてください。また、これから台風がやってきます。災害が起こらないように対策をしっかりとしましょう。



ホームページ
QRコード

鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです 【<https://ameblo.jp/suzukihealthcare>】

グループホーム鈴の家日和

すず いえ びより

夏にぴったり

毎日暑い日が続きます…。そんな日はひんやりスイーツが食べたい！



スイカ、メロン、桃にぶどう…。旬の食べ物はその時期に必要な栄養もしっかり補給してくれます。まさに天の恵み！

瑞々しくて甘いフルーツの果汁が口いっぱいに広がります。

お腹も心もいっぱいに満たされました。



カロムゲーム



カロムは彦根の文化と歴史を象徴する遊びであり、一家に一台と言われるほど市民に根差したご当地文化です。

シンプルなルールでありながら技と戦力が必要です。真剣勝負！熱くなり、盛り上がる事間違いなし！夏は室内で過ごすことが多くなってしまいましたが、昔を思い出しながら、皆で楽しむ事ができました。



デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第249号

機能訓練(歌体操)

最大限に感染症対策を行い、小さな声で歌をうたう歌体操を行いました。



歌いながら身体も動かすというのは、思った以上に難しいようでしたが、徐々に「歌をうたう」という事ができ、笑顔もたくさん見られました。

「むずかしいわぁ」と言われながらも、熱心に取り組まれる姿が多かったです。身体の機能訓練はもちろんの事、脳の活性化も大に行われた事でしょう。



謎解きゲーム

事業所内のいたる所に大小様々なパスワードを散りばめ、とある言葉を探り当てるという「謎解きゲーム」を行いました。



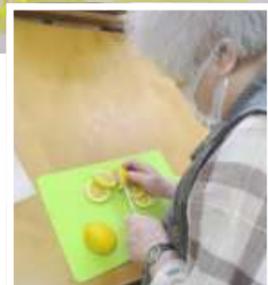
ビックリするような箇所にもパスワードが貼られており、皆様背を伸ばしたり屈んだり、全身を使いパスワードを探しておられました。パスワードが集まらず何度も事業所内を行き来し、とても良い全身の機能訓練となりました。



レモン風呂

スッキリ爽やかなレモンの季節風呂を行い、普段入浴を利用されない方も足湯を満喫してくださいました！

ポスターの色塗りやレモンの折り紙を始め、レモンのカットなどをお手伝いいただきました。



「いい匂いやったわぁ」「気持ちいいわぁ」と、入浴いただいた方々にもとても好評でした。



べるグリーン通信

夏祭り

夏祭りにちなんだゲームをしました。ヨーヨー釣りや魚すくい、そして、駄菓子をひくくじ引きです♪



ひいた駄菓子とスイカをおやつにいただきました。



園芸

暑い日が続く中、玄関先に朝顔のグリーンカーテンを設置しています。色々な色の朝顔が咲いています。そして、たくさんのヒマワリも玄関先を彩っています。

秋に咲くコスモスを植えていただきました。暑いので、中で種を蒔いていただきました。すでに芽が出て来ていますが、綺麗な花を咲かせてくれるといいですね♪



カレンダー

来月のカレンダーを作っています。



今回のテーマは『敬老の日☆』ということで、皆さんのすてきな笑顔の写真を貼りました。



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

かつらぎ納涼祭

8月3日～6日まで「かつらぎ納涼祭」を開催しました。

感染予防対策を十分にしたうえで、ヨーヨー釣り・金魚すくい・的当てゲーム・かき氷・江州音頭を楽しんでいただきました。

「こんな楽しい事させてもらえてうれしいわ」「浴衣着るなんて何年ぶりやろ」夏祭りの思い出話も出て、普段とは違った時間を楽しく過ごしてくださいました。



金魚すくい

「まあかわいい、金魚さんにアヒルさん上手にすくえるかしら？」ポイが破れないか慎重に…。



ヨーヨー釣り

色とりどりのヨーヨーが浮かべてあります。

「見たことはあるけどしたことはないよ、上手く釣れるかな？」



的当てゲーム

空気鉄砲で的を狙います。的にはそれぞれ点数が書かれていて、目指すは100点！



浴衣と同じ紫のヨーヨー、すてきですね。

かき氷屋さん開店

夏の祭りと言えばかき氷ですね。みなさんチケットを手に「抹茶金時、あずきが美味しいね」



「おすすめは何ですか？」と聞かれる場面もありました。冷たいかき氷で暑さも吹き飛びますね。



※マスク無しの撮影時は会話をせず、感染予防対策を実施しています

鈴の郷日記

そうめんの集い

7月18、21日の二日にわたり『そうめんの集い』を開催しました。鈴の郷で採れた夏野菜を添えていただきました。「おいしい!」「おかわり!」と皆さん喜んでくださいました。



創作活動

鈴の郷では折り紙を使った作品作りがブームです。



くす玉や傘、折り鶴で菊の花など…みなさん集中して取り組まれています。



地域支援事業・頭の筋力トレーニング

頭の体操です。頭を柔らかくして考えましょう。

問題. 右の○にヒントに合うひらがなを入れて言葉を完成させましょう



ヒント ・4文字で魚の名前 ・後ろ3文字で鳥の名前 ・最後1文字で植物の名前

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

鈴の音時間

鈴の音の畑

鈴の音に植えた胡瓜、万願寺唐辛子など夏野菜を収穫しました。



収穫した野菜は、利用者様にすべて調理していただきました。

野菜を見て、皆さん「立派な胡瓜!」「何にして食べる?」「サラダにするなら、ハムも入れると美味しいよ」と話しながら、調理されていました。お漬物や酢の物、炒め物、サラダなどにしてお昼にいただきました。

素麺弁当

夏の季節にちなんで、素麺を利用者様に茹でていただきました。鈴の音の畑で採れた胡瓜を刻んで、薬味と一緒に盛りつけて下さいました。



一人暮らしのかたは「家では、作って食べないからね」と喜ばれていました。普段、食の細かい方も、食欲増進に繋がったようで、完食されていました。

夏のお菓子作り

8月のレクリエーションとして、白玉クリームあんみつ、フルーツゼリー、フルーツ葛饅頭作りに挑戦していただきました。調理の際には、利用者様同士、役割分担しながら、手際よく作業されていました。



できあがると「フルーツが色々入ってうれしい!」「さっぱりして美味しいね」「今日は来てよかった!」と喜んでいただきました。



はい、ヘルパーです!

4つの基本で備える! 高齢者の災害対策

日本では毎年のように大きな地震や大雨、台風などによる洪水や土砂災害、高潮などが発生し、多くの被害が出ています。大きな自然災害が発生すると避難が必要になり、在宅介護のご家庭にとってはとても大変なことです。いつ来るかわからない大きな危機に備えて、在宅介護のご家庭ではどのような災害対策をすれば良いのか考えてみましょう。

対策① 「家具の転倒対策」で自宅を安全に
→ 「家具は倒れてくるもの」と考え、寝室には大きな家具は置かない。
→ 避難等で重要な動線には家具を配置しない。
→ 家具の転倒防止

対策②
災害時の「安否確認の方法」を決める
→ 高齢者が一人きりの時に災害が発生する可能性もあるため、携帯電話や「災害用伝言ダイヤル」の使い方等の確認をし、それらを使った家族の安否確認方法を決めておく。

対策③
「避難場所」や「避難経路」を確認する
→ 事前に避難場所や避難経路を把握しておく。避難場所までの経路は複数ルートを想定しておく。

対策④
生きるための「持ち出し物品」を準備しておく
→ 下の表を参考に避難時にすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

食料品	健康保険証などのコピー	缶切り、栓抜き、小型ナイフ
飲料水	医療物品の予備	石鹸、ドライシャンプー
歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤	懐中電灯	ひげそり
ティッシュ、ウェットティッシュ	ラジオ	常備薬
ビニール袋	乾電池	絆創膏、消毒薬、包帯、三角巾
衣類、タオル	現金	カイロ、防寒衣類
紙パンツ、紙おむつ、パット	新聞紙	雨具
杖、メガネなどの予備	筆記用具	軍手、帽子
服用中の薬と、薬の一覧表	家族などの連絡先を書いたもの	ろうそく、マッチ、ライター
体温計、マスク	紙皿、割りばし、コップ、ラップ	つまようじ、輪ゴム

太字のものは優先度の高い物品です。これらを中心にリュックの大きさや重さを考えて準備しましょう
準備ができたものにはチェックを入れましょう

日本は全国どの地域でも災害が発生するリスクが存在します。身動きのとりにくい高齢者のいる世帯では、災害への備えが普段からできているかどうかで、災害発生時の対応も大きく変わってきます。自分の、そして大切な家族の身を守るためにも、今一度家庭内の防災対策を再確認してみましょう。

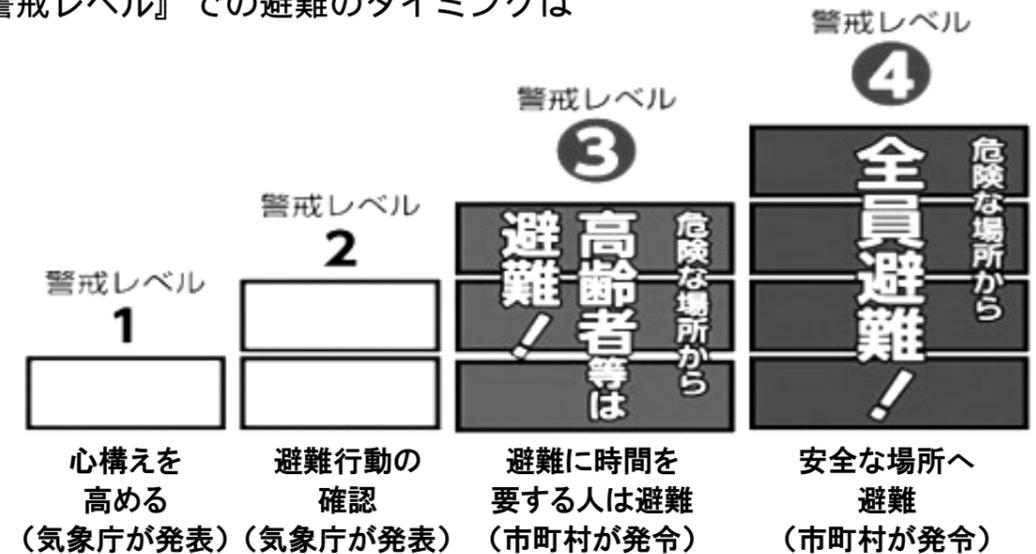
【参照】「ハートページナビ」
「兵庫県立大学21世紀COEプログラム・ユピキタス社会における災害看護拠点の形成高齢者版ケアパッケージ第3版」

ケアマネ便り

災害時の警戒レベル

ニュースや新聞でご存知のとおり、近年は大雨や台風などによる洪水や土砂災害などが発生し、多くの被害がでています。最近も、集中豪雨で長浜市の高時川が増水し、氾濫が発生したとして、氾濫発生情報【警戒レベル5相当】が発表されました。彦根でもいつ警戒レベルが発令されることになるかわかりません。災害時に備えて、今回は警戒レベルについてお伝えします。

◇ 『警戒レベル』での避難のタイミングは



！警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫している状況です。

高齢者は、気象庁の防災情報の「警戒レベル2」で避難準備を開始し、市町村が発令する「警戒レベル3」のタイミングでは、すぐに避難を開始するのが望ましいです。防災の情報源としては、テレビ、ラジオ、スマートフォン (SNS)、自治会や消防団の呼びかけがあります。

◇ 避難先のいろいろ

「避難」とは、「難」を「避」けること。小学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。

- 自宅内での安全確保 (例えば、2階への移動など)
- 安全なホテルやショートステイ先
- 安全な親戚・知人宅
- 市町が指定した避難場所

住んでおられる地域にどんな災害 (たとえば風水害や土砂災害など) が起きる可能性があるのか、彦根市から配布されているバザードマップで確認し、災害時にどこに避難するのか、普段から相談して決めておきましょう。

ケアマネジャーも利用者様、ご家族と一緒に考えさせていただきます。