

うららか

介護施設の防災 ～知っているだけでなく できる!!が大事～



近年多発する自然災害において、『想定外』と位置付けるわが国の防災対策であるが、そこには多くの教訓と課題が存在している。『災害は必ず起る!』という意識のもとで、当法人でも大規模災害に備える対策やマニュアルの整備訓練が急務と位置づけ、拡大防災委員会が誕生した。私達が被災地の経験や教訓を自身のものにするためには、事実に対して謙虚に学ぶ姿勢と、自らの環境に置き換えた際にどうなるか、という想像力が重要である。

最大瞬間風速40m/s以上で停電が多発するとビッグデータの分析予測が発表されたが、今回はそれを踏まえて想定外の長期停電、厳冬期の最悪条件下を疑似設定として訓練を行った。

①夜勤者5名で発生時の初動と災害活動隊の立ち上げ
②非常電源・自家発電での電力の確保
③情報班・救護班・安全指導班の初動
④夜勤の災害活動隊から情報を受け、災害対策本部の組織と初動

これらをグループ分けした職員がシミュレーションし、実演することにより、一人ひとりがどんな時に何をしたらいいかを確認していった。しかし、実際に災害が起きたら...、シミュレーションどおりにいかないことだろう。それでも、何度も繰り返し訓練すること、や防災対策すること、で、利用者様・自分自身の安全を守り、被害を少なくすることへ繋がればよい。

(拡大防災委員会)
事務局 日下部 晃宏

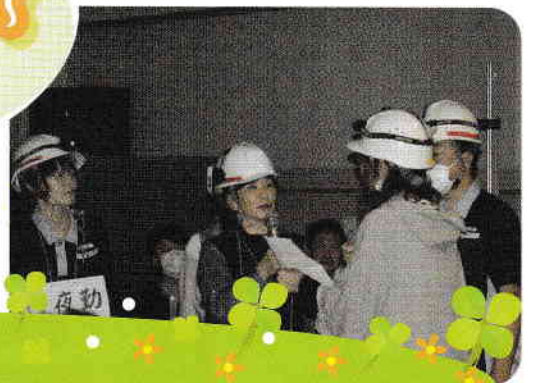
停電になったら

医療の必要方も多く、すぐに電源の確保が必要。非常電源への切替方・自家発電機の使い方などがわかっていないと。

食事提供やトイレを流すためにもすぐに水の確保。浴槽には水を貯めま

利用者様の状態をすぐに確認。防寒対策にストーブや毛布も準備。物品の保管場所の把握も必要。

備蓄品等を使い、約100名の利用者様にどう食事提供をするか検討し、すぐに判断。日頃の備蓄管理が大切です。





「優しい心の祖母」
遠田 拓也 様

縁

森の木々が色づく頃、思い出したように私のお腹の虫が鳴くのは、祖母のつくる茶碗蒸しのせいだろう。まだ色づいたばかりのイチヨウの葉っぱみたいな色で、ほっとする味。中には銀杏が入っていて、私のだけ少し多い。近くの小山に神社があって、秋の境内はイチヨウの絨毯。茶碗蒸しの銀杏は、傾斜の大きい石段を四つん這いで登って拾ってくれたものだろう。これは、祖母がくも膜下出血で倒れた後、近所の人に聞いて初めて知ったこと。苦労は微塵も見せない代わりにくれる優しいさで、私はいつも知らぬ間に笑顔になり、祖母も笑う。

「明日はさんむさげの、あったかい格好すんなんぞ。」
緊急を要しないこの電話は、私の声を聞きたかったのだろう。我慢強く弱音を吐かない代わりにくれる優しいさで、私はいつも知らぬ間に笑顔になり、祖母も笑う。

いつでも祖母は誰かをそっと笑顔にして、その笑顔を見て、にこっと笑う。今日も変わらず笑っている。きっとそれは相手が笑っていることがうれしいからで、その相手が笑っているのも、祖母自身が笑っていることがうれしいからであることをおそらく祖母は知っている。そういう優しい心の祖母。

矢島先生、みなさまのうらかな笑顔に、今日も優しい笑顔をお返しできますように。



永年我慢し手術した右膝の、大変なりハビリを終えた日の夜もそう。病室からそっとかけてくれた電話口。

ほっと☆ぎざりい

庄内老人保健施設協議会 スポーツ交流会☆

冬の栄養ケアルーム

寒い冬がやってくる!!
体を温める食材で冷え対策増進

◎体を温める食事は、まず食材選びから

◆根菜類

土の中にできる人参・ごぼう・大根・レンコンなどの根菜類やじゃがいもなどのイモ類は、体を温める効果があります。また、野菜に含まれるビタミンE・ビタミンCは、体内の血行を良くする働きがあるので、冷えやすい末端までのスムーズな血液循環をサポートしてくれます。体を冷やす野菜は、きゅうり・トマト・レタスなど夏野菜といわれるものですが、煮たりスープにするなどして温野菜として調理するのがお勧めです!!

◆生姜・ネギ・ニンニク

肉・魚との相性も良く、臭みも消してくれます。根菜類と同じく血行を良くする働きがあり、消化も助けてくれます!!

◎バランスよくよく噛んで

せっかく体を温める食材を摂っても朝食を抜いてしまったり偏った食事をしては意味がありません。穀類(ごはん等)・肉や魚・野菜・果物をバランスよく食べましょう。また、よく噛んで食べることが体温を上げることにも繋がります。意識しながら食べましょう!!
(管理栄養士 高橋 淳子)

私の大好きなごじざりい

私の祖母は、家事からながら生活を日々助けてくれていて洋裁まで何でもできます。

オールマイティな77歳 年々に初めて肺炎で入院しました。私は共働きの家庭で育ち、常におばあちゃんが家事をし、服も作ってくれたりしていたのでおば



～うらら利用者様の作品の数々～



～ソフトバレー☆12チーム中第6位入賞

スタッフ募集!!



介護福祉士 今野 雄大 (九州・宮崎
市より移住を機に平成31年1月より
うらら入所勤務。3児のパパとして
も頑張っています☆)

「介護のしごと」を考えている方、経験のない方、興味・関心のある方、お気軽にお問合せ下さい。施設見学も随時対応しております。

◆募集職種◆

看護師・保健師・介護職員
理学療法士・作業療法士
言語聴覚士

※パート、短時間勤務について
ご相談に応じます。

《お問い合わせ》

医療法人 宏友会
上田診療所 事務長 村上
TEL 0234(27)3307
老人保健施設うらら
副施設長 佐藤
TEL 0234(28)3131



お心遣いに感謝

あちゃんがいない生活を1週間経験し、改めておばあちゃん存在が自分にとって大きく偉大なんだなと感じました。
いつも感謝の気持ちを忘れず、おばあちゃんが元気でいれるよう沢山孝行していきたいと思えます。(通所リハビリ 渡部 明穂)

年末年始休業のお知らせ

出羽路酒田会 (退職女性教職の会) 様よりタオルの寄贈を頂きました。活用させて頂きました。
新田目の土井様より柿をたくさん頂きました。利用者様も職員も皆で美味しい柿を頂きました。
うらら通所リハビリ
12月31日(火)まで
1月3日(金)まで
お休みいたします。

デイサービス あい・たくせい

一足お先にクリスマス気分!!

季節ごとの行事に合わせた型紙は同行事に合わせてははずなのにな手芸を楽しんでいざか大笑いのする手芸クラブ。今冬がいたり、は「クリスマスガーランド」という吊るな雪だるまが出ただけでクリスマス来たりして作業ムードたっぷりの中も笑いが絶えず飾りを作成中です。

手工芸は、得意な方と細かい作業が苦手な方もいま自信作は、お隣

わせ無理なく作れるよう、でもらえるようガラス戸にも飾ってサントクローズやベルなどみました。喜んでくれるかな?♪
の種類から選べるようしま
(生活相談員 鈴木 きみ)



ほくび通信

『いきいき百歳体操』のいま

酒田市で実施している『いきいき百歳体操』は、登録団体が100箇所以上になりました。「ミセン」、集会所、自治会、サロン、個人宅など、開催している場所はさまざまです。

《実施条件》

- ① 週1回最低3ヶ月以上のグループ
- ② 3人以上のグループ
- ③ 必要物品▽椅子・DVD再生機
タンベル等の車

3ヶ月以上継続すると「かみかみ百歳体操」のDVD、1年以上継続すると「しゅきしゅき百歳体操」のDVDが貸与されます。また、今年度からの取り組みとして、1年以上継続している団体に、希望があれば専門職からの、効果的な正しい運動の仕方を教えてもらうことができるようになりましす。「改めて正しいやり方を教えてもらうって良かった」と、とても評判が良いです。

今年度の申し込みは終了しており、来年の企画が決まり次第情報提供します。

高齢者インフルエンザ予防接種

酒田市では、対象となっている高齢者の方の予防接種費用を助成しています。市からハガキによる通知はありませんので、希望の方は、かかりつけ医やお近くの予防接種協力医療機関にお問い合わせ下さい。

◇接種期間

令和元年10月15日～12月28日まで

◇助成金

一般 1700円

生活保護世帯 全額(事前申請必要)

年末年始休業のお知らせ

12月31日(火)～

1月3日(金)まで

お休みいたします。

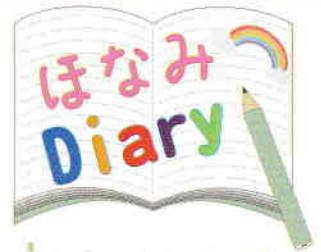
ほくび

◎担当

堀 森屋 岸

TEL(28)2002

お問い合わせ
&お電話は
こちらへ



晩秋の晴れた穂やかな日に地域の方から頂いた玉ねぎの苗を植えました。

入居者様の中で、以前は畑仕事をしていた方を中心に植える準備をしました。最初に太い苗と細い苗を選別。そして、伸びた根をハサミで短く切って植えやすいようにして、一本ずつ丁寧に植えていきました。

6月に、大きく育った玉ねぎを収穫できることを楽しみにしています。
(川崎 節子)

ほなみ12月の行事

12/10 童謡を歌う会

12/13 民謡を歌う会

12/20 踊り教室

※時間は14時からです。

お気軽にご参加下さい!!

TEL(01)7723



編集後記

施設では、非常災害への対策や訓練が必要となつていするため、うららでも毎年研修等を行っているが、その度に東日本大震災の記憶に、何ともいえない思いで一杯になる。そして、近年の台風や大雨など、自然の力は尚も厳しい。それでも私たちは、鳥海山・出羽三山の自然に守られてもいるのでしょ。 (欄)