

# すがのの郷だより

2024年  
2月号  
デイサービスセンター  
すがのの郷  
☎54-5350

2024年スタートし、早くも1か月が経ちました。  
元日の夕方、石川県で最大震度7を観測した能登半島地震が発生し、塩尻市でも大きな揺れを感じました。この震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災された方々が1日でも早く安心した生活が送れるよう願うばかりです。

## 福祉避難所立ち上げ訓練を行いました



1人ずつの空間を確保できる囲い↓



↑簡易トイレ



←段ボールベッドの組み立て

能登半島地震の発生により、福祉避難所の重要性を改めて実感した中での訓練でした。いざという時慌てないように、一つ一つしっかりと確認しながら行いました。

おねがい

介護者交流会を3月6日に予定しています。

多くの皆様のご参加お待ちしております。あわせて、アンケートもお配りしています。ご協力よろしくお願いいたします。

## 災害への備えをされていますか？

もしもの時に備え避難所へ行く時に必要なものを、今一度確認しておきましょう。高齢者の方が避難される際に最低限必要といわれているものをご紹介します。

- ☑ 持病の薬
  - ☑ 老眼鏡、メガネ
  - ☑ 成人用おむつ
  - ☑ お薬手帳のコピー
  - ☑ 簡易トイレ（1人10回×2日分）
  - ☑ 歯ブラシ（歯みがきシートや口すすぎ液など）
  - ☑ 入れ歯洗浄シート
  - ☑ はきなれた靴（長靴はダメ）
  - ☑ 暑さ、寒さ対策できるもの
- ※この他、水や食料等  
基本の防災グッズの確認もお願いします。



## ヒートショックにご注意ください

急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することで、失神、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こし身体に悪影響を及ぼします。

家の中でも、入浴時や暖かい部屋と寒い部屋との温度差には注意が必要です。

**温度差 10℃  
以上に注意！**

## 2月レクリエーションの予定

1～3日	節分 	12～18日	カレンダー・喫茶
4日	ボール当てスナイパー	19～25日	輪っかあつめ
5～11日	鬼っ子ボーリング	26日～	体操週間