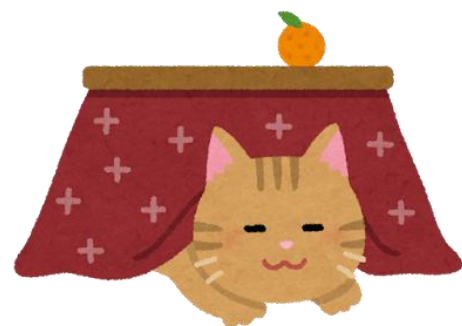




2026年
2月号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350

すがのの郷だより

連日厳しい寒さが続いています。体調はいかがでしょう。ヒートショックは、気温の変化によって血圧が上下して、心臓や血管の疾患が起こることです。発生場所として、浴室や脱衣室が知られていますが、ほかに、トイレや寒い廊下、室外へ移動するときにも注意が必要です。交通事故の2倍以上といわれています。寒さ対策、感染対策、心身の休息に努めて、この厳冬を乗り切りましょう！



お正月のあれこれ



毛筆と墨を使って、真剣なまなざしで一筆入魂しました。

今年の運勢を、おみくじで占いました。



「久しぶりにおみくじした」とみなさん笑顔あふれていました。

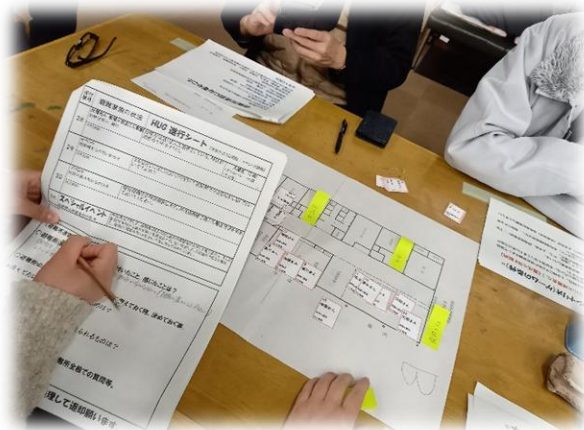
お正月気分を味わっていただけただけでしょうか？皆さんにとって、ウマくいく年になりますように。

お願い

- 寒い日が続きますので、送迎車の到着は室内でお待ちください。諸事情によりお迎えの時間が遅くなる場合があります。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- 都合などでデイサービスをお休みするときには、8時ころまでにすがのの郷へご連絡ください。道路状況により早く送迎車が出発していることがあります。
- 食べ物やお金など、デイサービスに必要なのないものは持参しないようご協力をお願いいたします。

福祉避難所運営訓練

1/23（金）災害時避難してきた方を受け入れ、スムーズに運営が行えるように訓練しました。



塩尻市役所危機管理課、地域共生推進課、区長、分会長、市議会議員の方々にご参加いただきました。

災害への備えをしていますか？

日本各地で地震が発生しています。今後懸念されている南海トラフ地震による塩尻市の想定震度は「震度6弱」となりました。


慌てずに避難するためには、日ごろからの備えが大切です。

- 地域のハザードマップを確認。安全な避難場所、避難経路を確認し、家族との連絡手段を決めておく
- 非常持ち出し袋を用意し、電池切れや予備バッテリーを定期的に確認する
- 窓ガラスの飛散防止対策や家具の固定などをする
- 水や食料の備蓄を多めに確保する
- 簡易トイレを用意する など



2月レクリエーションの予定

都合により内容が変更となることがあります。

1～2日	節分 	10～15日	スキージャンプ
3・5・9日	歯の研修	16～22日	カレンダー・喫茶
4～8日	聖火リレー	23～28日	テーブルホッケー