

お知らせ

- 9月になりましたが残暑が厳しいです。
引き続き、熱中症にならないようこまめな水分補給や室温の調整など各自対策してください。
- 11月の文化祭に展示する共同作品の
貼り絵の制作を行います。
都合のつく方はご協力をお願いします。

♪9月に誕生日を迎えられる方のご紹介♪



いちえでは1名お誕生日の方がおられます。

お誕生日おめでとうございます！



9月の行事の案内

●9月13日(日) 敬老会

・詳しくはインフォメーションボードを確認ください。



●9月29日(火) 健康相談会

8月の行事の様子

8月7日(木) いちえ納涼祭

今年も大盛り上がりの開催となりました。
利用者の皆さん、食事や余興を楽しみました。



毎年恒例の
どんどん焼き！



いちえ新聞



8月16日（日） かき氷の日



暑い夏にぴったり！

冷たいかき氷を食べてひんやり、クールダウン！



＼もしもの時に備えよう！



9月1日は防災の日！



災害はいつ起こるかわかりません。先月も熊本県で大きな地震があり、甚大な被害がありました。また先日は氷見市でも災害級の大雨があり、至るところで道路が冠水し、川が決壊したところもあり大きな被害を受けました。不安な時間を過ごされたと思います。改めて、日頃からの備えが必要だと感じる出来事でした。自身の身を守る、大切な人を守る意味で今一度、防災について考えてみませんか？

高齢者独自の防災対策

高齢者が災害に備えるには、一般的な防災グッズだけでなく、ADL（食事・排せつ・移動など生活に必要な動作）や住環境に応じた備えも欠かせません。介護食やとろみ剤、常用薬、紙おむつなどは、防災バッグや持ち出し用袋にまとめておくのがおすすめです。吸引器や血圧計など電気を使う医療機器がある場合は、停電や電池切れに備えて予備の電池やバッテリー、手動式の代替品等も必要です。避難が難しい高齢者は、家族や地域の方、介護サービスの担当者と避難方法や連絡手段を相談しておくことも大切です。また、避難先や仮設住宅では体調を崩しやすいため、衛生面や食事の管理にも注意が必要です。それぞれの状況や体力に応じた備えが、高齢者にとっての防災対策となります。

高齢者が災害前に準備しておきたいポイント

災害時に慌てないためには、日ごろの備えが欠かせません。高齢者にとっても、事前の準備が安心につながります。準備しておきたい主なポイントは以下の3つです。

- ①：転倒や閉じ込めを防ぐため、家具の配置や動線を見直す
- ②：一般的な防災グッズに加え、高齢者向けの備えもする
- ③：避難所まで安全に移動できる方法を確認しておく

これらのポイントを日ごろから心がけておけば、突然の災害にも落ち着いて対応できます。

いちえは施設です。職員がいるとは言え、災害時はいつ、何がおこるか分かりません。

自身で自分の身を守る事を意識して、自身が出来る事から取り組んでみましょう！

