



デイサービスセンター 美空の郷便り

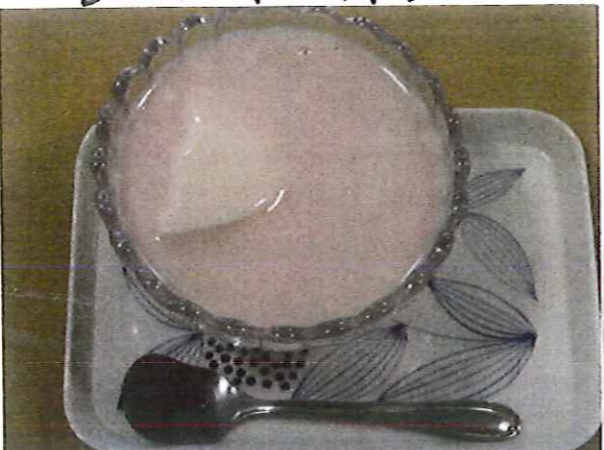
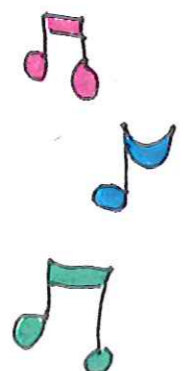
—平成30年9月1日発行—

秋涼とは名ばかりの夕暮暑厳しい今日この頃 秋気でお過ごしでしょうか
 9月は夏バテになりやすい時期とされています 夏バテで体調を崩さないためには
 予防と対策が欠かせません 体力の衰えを防ぐためには睡眠が大切です
 また夏バテの原因には体の冷えが挙げられます
 睡眠をしっかりと 冷たい食べ物や飲み物は控え
 湯船に浸って体を温めたり 朝起け杯 コップ1杯の白湯を飲んで
 体の中を温めたりするとよいようです
 季節の変わり目 くれぐれもご自愛ください。



8/4 なつめろん様
ととも すてきな歌声でした♡

8/9 おやっクリエーション
ニャリ4エ作り



【台風・大雨に備えましょう】

目ざからできる対策

| | |
|---|--|
| <p>避難所を確認しましょう</p> <p>台風が接近したときに避難する場所と、避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。</p> | <p>非常時持出袋を用意しましょう</p> <p>必要最低限のものを持って避難できるように、非常時持出袋を用意しましょう。</p> |
| <p>懐中電灯・ラジオを用意しましょう</p> <p>停電に備え、懐中電灯を用意し、台風情報の確認ができるようラジオも用意しましょう。</p> | <p>避難情報の入手方法を確認する</p> <p>避難に必要な情報の入手方法と問い合わせ先を確認しましょう。</p> |
| <p>近隣住民と日ごろから連絡を取り合しましょう</p> <p>日ごろから近隣の住民とかわかり、避難するときにも連絡を取り合えるようにしましょう。</p> | <p>避難時の連絡先を確認しましょう</p> <p>避難するとご家族と連絡が取れなくなる場合があります。避難したときに安否確認などの連絡ができるよう、緊急時の電話番号などを確認しましょう。</p> |

9月は台風による被害が深刻化する時期です 目ざから台風へ備え 被害を最小限に抑えましょう

🌀 台風が接近したときの対応 🌀

- ・飛ばし屋のおしほの被害を避けない
- ・常に台風情報を確認する
- ・テレビを切りこぎ
- ・窓から離れた位置に避ける

🌀 非常時持出袋に入れるもの 🌀

持出袋が重い避難時に時間がかかり 避難中に転倒するなどの危険があるため 必要最低限のものを入れます

- ・3日分の薬・お薬手帳
- ・貴重品
- ・下着 など!!

職員紹介(看護)

8月より、美空の郷ショートよりデイサービスに異動となりました西田恵子です。
 感謝の気持ちと笑顔を忘れずに、早く業務を覚え、デイのスタッフの皆さんと一緒に、デイサービスのご利用者様が少しでも笑顔で楽しんで頂ける施設になるよう頑張る、働いていきたいです。
 どうぞ、よろしくお願い致します。



🍓 9月行事予定 🍓

- 9/14 おやっクリエーション
- 9/末 あみものボラ様
- 9/21 どんぐり会様

発行者 株式会社ヒアウインド
 美空の郷
 Tel 0574 27 1205
 Fax 0574 27 1206