

# 青葉の丘 だより

《第227号》

介護老人保健施設  
青葉の丘

TEL : 045-904-2255

FAX : 045-904-1511

www.aobanooka.com



## 関東大震災より百年

当施設では、災害時の備えとして、備蓄はもちろん  
 発災時の対応手順を部署ごとを考え、災害チームでは  
 月一回、話し合いの場を設けております。電話が使用  
 できない中での連絡方法、道路が使用できない場合の  
 通勤手段や勤務体系等、利用者様をどう支援してい  
 かの訓練も実施しております。また、先日、看護協会の  
 講演で、ある地域の皆様に向けて災害の総論から避難  
 所の実際、災害時の応急手当についてお伝えしました。  
 災害発生時に当施設では、福祉避難場所としての役  
 割も担います。青葉区では、震度五強以上で地域防災  
 拠点が開設され、そこでの避難生活は避難者による相  
 互扶助によって運営されます。地域の防災ハザードマッ  
 プで、自宅周辺の地域防災拠点の確認をしておくなど、  
 こころの準備も大切になってきます。最近では、在宅避  
 難を見据えて日頃から一週間分の食料や非常用トイ  
 レ、停電時のバッテリー等の備蓄が推奨されています。  
 避難所ではコロナの感染対策も求められることから、  
 自宅が半壊もしくは、全壊していない場合は、必ずしも  
 避難所への避難は必要ありません。

災害は、地震だけではなく、水害や火山噴火等の自  
 然災害もあります。甚大な被害を想定し、自らの身は  
 自ら守るように日頃の準備をしていきましょう。その  
 準備の提案の一つとして「もしもに備えて…」と称し、  
 十一月に美しが丘西地区センターにて、講座を開く予  
 定です。近くになりましたら、皆様にもご連絡いたしま  
 すので、ご興味のあるかたは参加してください。是非、  
 お待ちしております。

看護師長 樋口

## 通所リハ課より

ようやく朝晩は涼しい風を感じられ  
 ることも多くなってきましたが、日中  
 はまだまだ暑い日が続いていますね。  
 夏のおやつといえば、かき氷ですね。  
 6月に梅シロップを作り、梅ジュー  
 スとして皆さんに召し上がっていただ  
 きました。その梅シロップを今度は  
 かき氷として楽しんでいただきました。  
 冷たい氷にさっぱりとした梅で、少し  
 は涼しさを感じていただけたと思います。  
 また、今月の手作りおやつはパフェ。最後のチョコ  
 チップのトッピングはそれぞれ利用者様ご自身でし  
 ていただき、笑顔あふれるおやつ時間の時間となりました。



## ちょっと浅イイ話

**自律神経とは…**  
 自律神経とは、自分の意思に関係なく刺激  
 に反応して体の機能を動かします。例えば、真  
 夏の暑い時期に手であぐのは体性神経の働  
 きで、汗がでるのは自律神経の作用によるもの  
 です。自律神経が乱れると、この「汗が出る」こ  
 いった機能がうまく働かず、不安定になり  
 することがあります。自律神経を整えるため  
 に次の様なことがあります。

- ① 朝起きたらカーテンをあけて日光をあびる。
- ② 朝起きたらコップ一杯の水を飲む。
- ③ 軽い運動をこころがける。
- ④ なるべく毎日風呂につかる。
- ⑤ 首をあたためる…などです。できることか  
 らでいいので始めてみてはいかがでしょうか。

## 栄養課より

メンチカツドッグ

八月二十二日、「おいしい日」のメ  
 ニューは、昼食では珍しいパンでした。  
 メンチカツを挟みました。フライドポ  
 テトもあり、皆さん「こんなの好きな  
 のよね!」「珍しい!美味!」と  
 言った声が聞かれました。

これからも皆さまに楽しんでいただ  
 けるような、お食事を提供していきたく  
 と思います。



## リハビリ課より

九月に入りましたが、まだまだ暑い  
 すね。  
 クーラーで冷えた首や肩をストレッチ  
 して血流を改善しましょう。  
 ① 頭の左側に右手を添え、頭を右に倒す。  
 頭の右側に左手を添え、頭を左に倒す。  
 ② 両手を後頭部に添え、下を向く。  
 ③ 上を向く  
 それぞれ軽く手に力を入れて、息を止  
 めずに十秒ずつ行います。上を向く時は  
 ゆっくりと無理をせずに。



## 職員紹介

- ① 誕生日
- ② 出身地
- ③ 血液型
- ④ 好きなモノ
- ⑤ 嫌いなモノ
- ⑥ 趣味
- ⑦ 特技
- ⑧ いま欲しいモノ BEST3
- ⑨ メッセージ

## 通所リハビリテーション課 新屋 百合子

- ① 6月23日
- ② 埼玉県
- ③ A型
- ④ カキフライ
- ⑤ ゴーヤ
- ⑥ 一人でぶらぶら散策
- ⑦ 耳を動かせる
- ⑧ 1位・冷蔵庫 / 2位・パソコン / 3位・自転車
- ⑨ 毎日楽しく仕事をしています。平穩に過ごせたらいいなあと願っています。皆様宜しくお願い致します。



## 看護課 諸石 由美子

- ① 7月16日
- ② 佐賀県
- ③ B型
- ④ ライブ・観劇
- ⑤ 雷
- ⑥ テニス
- ⑦ パン作り
- ⑧ 1位・DOCTORAIR 3D マッサージロール / 2位・本棚 / 3位・エアコン
- ⑨ モットーは『仏像の背中に金箔を貼る』～タイのことわざ



## つぶやき

コロナやインフルエン  
 ザ流行の話もまだまだ聞  
 かれるので、出かけるの  
 もはばかれるところ  
 ですが、以前はよく娘と御  
 朱印目的に神社仏閣へお  
 参りに行っていました。  
 立派な御朱印をいただ  
 くとなんだか心が洗われ  
 るような気がして…。あの  
 空間や仏像、お香のにお  
 いが大好きです。

何か生涯できるような  
 趣味を見つけて楽しみを  
 たたくさん作りたいたすね。

相談 佐橋

