



# みんなのさと ～ たより ～

平成30年9月発行

## 9月1日は防災の日



9/4(月)に防災訓練の一環として、備蓄品を使って炊き出し訓練を行いました。停電したことを想定し、カセットコンロを使用し、アルファ米とたまごスープを各ユニットで作って食べました。また、断水、停電時の対応策として、浄水器と発電機の取り扱いの説明を受けました。沢山の気づきや反省点も見付き、今後の防災計画に活かしていきたいと思いました。この日は台風21号が石川県を通過した日でした。停電に備え、懐中電灯のチェックや、水の確保、非常時の避難経路の確認等を行いました。幸いなことに被害はありませんでしたが、今後も災害等が起こらないことを願いながらも、非常災害時の際に適切な対応ができるよう、防災訓練を実施していきます。



### アルファ米

最近では五目御飯やドライカレーなど、沢山の種類があり、お味も美味しかったです。



浄水器と発電機  
使う機会がないことを  
祈りつつ...



## 腰痛予防セミナー

介護の現場では、腰痛に悩まされる職員が多くいます。コアリズムインストラクターのMARIE先生にお越しいただき、体の使い方を理解し、腰痛になりにくい身体づくりを学びました。

普段使わない部分を動かし、次の日には筋肉痛になりました(笑)

利用者様のご家族様や、さいとう内科の事務長様、デイケアみんなのスタッフ様にも参加していただきました！



## ～ 行事予定 ～

- ✿ 毎週木曜日 体操 14:00～15:00
- ✿ 毎週月曜日 カラオケ喫茶 14:30～15:30
- ✿ 誕生日会
- ✿ 秋の大運動会 10/11(木)  
いこいフロア14:00～
- ✿ 行事食(メニュー考案中です！)



朝晩の風が涼しく感じられるようになり、だんだんと過ごしやすいつまが増えてきましたが、9月に入っても日中の暑さが厳しい日も続いています。寒暖の差で体調を崩さないようお気を付け下さい。9月に入り、台風の通過や北海道の大きな地震がありました。防災対策や非常災害時の対応など、考えさせられることが多くありました。みんなのさとでも年2回の消防訓練や防災訓練を実施し、非常時に備えております。