



雨の日が多くジメジメとした日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の梅雨は九州地方を中心に豪雨が続き、土砂災害が起こるなど大きな被害がでています。天気予報などでは「数十年に一度の豪雨」という言葉をよく聞くようになってきました。災害はいつ起こるかわかりません。気象情報を注意深く見聞きし、ご自分の身はご自分で守れるよう日頃から備えておきましょう。もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏のシーズンになりますね。昨年のような酷暑にはならないと予想されていますが、熱中症にも十分気を付けて過ごしましょう！



豪雨災害に備えましょう



近年、梅雨の頃になると記録的な大雨や集中豪雨といわれる災害の発生が増えてきています。最近も九州地方で大きな被害をともなう豪雨災害が発生しています。警報などの防災気象情報や、台風や大雨の危険が近づいているというニュースなどに注意して日頃から災害への備えをしておきましょう。

◎家の外の備え・・・大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- ・窓(ある場合は雨戸やシャッター)はしっかりと鍵をかけて閉めましょう。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へしまっておきましょう。
- ・できる限り側溝や排水口は掃除して水はけをよくしておきましょう。



◎家の中での備え・・・日頃から準備しておきましょう。

- ・非常用品の確認をしましょう。懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、衣類、非常食、貴重品等。持病をお持ちの方は薬なども持ち出し袋に準備しましょう。
- ・強風が予想されている場合は万一の飛来物の飛び込みに備え、カーテンやブラインドをおろしておきましょう。
- ・断水に備えて飲料水を確保したり、浴槽に水を張るなどして生活用水も確保しておきましょう。

◎避難場所、危険個所の確認をしましょう・・・事前に確認しておきましょう。

- ・地震災害と洪水などの水災害の場合と避難場所や避難経路が違う場合があります。しっかり確認しておきましょう。
- ・家族と避難場所や連絡方法などを話し合っておきましょう。



気象庁から5段階の警戒レベルが示されています。大雨の予報を見聞きしたらこの警戒レベルを注視してレベル5になる前に避難するなど、早めの行動を心がけ、大切な命を守りましょう。

大雨の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	防災気象情報 (気象庁など)	避難情報 (市町村)
5	<ul style="list-style-type: none"> ・災害発生 ・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 	命を守る 最善の行動
4	<ul style="list-style-type: none"> ・土砂災害警戒情報 ・氾濫危険情報 	避難指示(緊急) 避難勧告
3	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨警報 ・洪水警報 ・氾濫警戒情報 	避難準備・高齢者等避難開始
2	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨注意報 ・洪水注意報 ・氾濫注意情報 	避難場所や経路を確認
1	<ul style="list-style-type: none"> ・週間天気予報の「警報級の可能性」、気象情報を確認 	災害への心構えを高める

～しずきデイサービスおやつご紹介～



しずきデイサービス7月のおやつの中からご好評いただいたバナナマフィンの作り方をご紹介します。バナナは脳のエネルギー源にもなるブドウ糖やビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素がバランスよく含まれた食材です。蒸し暑い日が続き体力も落ちてくる頃ですが、バナナを使ったおやつを食べて元気に過ごしましょう！

<材料>

- ・卵 2個
- ・バナナ 3本
- ・砂糖 40g
- ・油 50cc
- ・ホットケーキミックス 200g

<作り方> 潰す、混ぜるの作業フォークやスプーン1本で出来て簡単！

1. バナナをフォーク等で潰す
2. 1. に卵、砂糖、油を入れてよく混ぜる
3. 2. にホットケーキミックスを入れ、よく混ぜる
4. オープン対応のカップに分け入れ、180℃のオーブンで20分程焼いて完成！



～土用の丑の日～

土用とは各季節の終わり18日間のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を土用といいます。今年の夏土用は7月20日～8月7日までです。その期間の暦上の丑の日を土用の丑の日としています。年によっては2回丑の日が訪れることもあり、その場合2回目の丑の日は「二の丑」といいます。今年は7月27日の1回です。夏土用は1年で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、柿の葉などの薬草を入れたお風呂(丑湯)に入ったり、お灸をすえたり(土用灸)すると夏バテ回復に効き目があるとされていました。それから、7月の土用の丑の日にうなぎを食べると夏バテをしないとされていますね。これは、江戸時代の万能学者である平賀源内が知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしました。これが大当たりして、土用の丑の日にうなぎを食べる風習となりました。栄養たっぷりのうなぎを食べて、今年の夏も元気に過ごしたいですね。



～お知らせ～

介護ショップしずきより、お盆期間中の受発注についてお知らせします。

8月10～15日のお盆期間中、しずきは営業しておりますが、卸元の休業にともない一部商品が発注後納品までにお時間をいただく場合がございます。

お盆前までの納品をご希望の際は8月6日までにご注文をお願い致します。

ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんが、よろしくお願い致します。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



twitter: kalgo_shizuki



介護の応援隊

しずき



Instagram: 朝霧高原デイサービス



☎416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美