

しずきだより



朝晩だいぶ涼しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日中はまだ30℃を超える日もあります。熱中症には十分お気をつけください。9月に入り、雨の日が増え、台風もいくつか発生し、県内でも影響を受け大雨に見舞われることがありました。まだまだ台風の発生が予想されます。近年、ゲリラ豪雨と言われるような大雨の発生が相次いでおり、今まで被害に合わなかった場所でも浸水の被害にあうなどいつどこで災害が起こるかわからない状況です。日頃から天気予報を気にかけて、自宅から避難場所への安全なルートや非常持出し袋の中身の確認などできる対策をしておきましょう。



豪雨災害に備えて

ここ数年台風の勢力が強まり、これまででは考えられなかった量の雨が一度に降り河川の氾濫や道路の浸水などの水災が相次いでいます。台風以外にも突然狭い範囲に大雨が降るゲリラ豪雨も頻発しています。豪雨災害と地震災害では避難経路や避難場所が違う場合もあります。家の周辺の地形や河川の場所などを確認しておき、いざという時に備えておきましょう。

○テレビ、ラジオ、新聞などの気象情報を日頃からチェックしておきましょう。

台風の発生や雨雲の発生状況などを早めに知ることで、家周りの対策や避難の準備など、余裕を持って行えます。



○台風や豪雨が接近してきたら・・・

- ・大雨、強風になる前に窓や雨戸は閉め、必要に応じて補強しておきましょう。
- ・側溝や排水溝は掃除して、水はけを良くしておきましょう。
- ・風で飛ばされそうなものは飛ばされないよう固定したり、家の中へ入れておきましょう。

○非常用品の準備と確認をしておきましょう。



近年の豪雨や台風被害で長時間の停電が発生するケースが増えています。停電に備え、懐中電灯や電池式携帯ラジオ、電池式の携帯扇風機や非常用食品などの準備をしておきましょう。断水に備えて、飲料水や生活水の確保もしておきましょう。



○避難経路や危険箇所、避難場所を確認しておきましょう。

自治体から発行されている防災マップなどを活用して、災害危険箇所や避難経路、避難場所などを確認しておきましょう。今は、感染症予防のため、避難場所で人数制限が設けられる可能性があります。近隣の避難場所を2カ所以上確認しておくことも必要です。場所や状況によっては避難場所へ移動するより自宅の2階以上への避難が有効な場合もあります。防災マップなどでご自宅周辺の浸水危険度も確認しておきましょう。



非常用の備えに・・・

サニタクリーン ワズケア

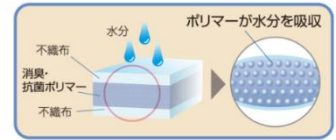
通常時はポータブルトイレの処理袋としてご利用いただき、災害等によりライフラインが途切れた際には便器にかぶせてもご使用いただけます。



1枚当り

尿が多めの人 尿が少なめの人

排尿 1~3回分



洋式トイレには

便座にかぶせて使います。

ポータブルトイレには

受バケツにかぶせて使います。

20枚入 ¥2,970(税込)

~しずきデイサービスおやつご紹介~

心太(ところてん)を9月におやつとしてご提供させていただきました。夏バテ気味で食欲もなくなりがちなのこの時季、さっぱりとした味でのど越しも良く、好評でした。

ところてんは低カロリーなうえに食物繊維も豊富で、食前や食事と同時に摂ると血糖値の上昇を抑える働きがあると言われています。夏の酷暑で、身体に疲れがたまって食欲もなくなりがちなのこの時季におすすめなおやつです。



新型コロナウイルス接触確認アプリ cocoa

新型コロナウイルス接触確認アプリ cocoa が厚生労働省によって開発され、普及が呼びかけられています。ご自身や周りの方を守るためにもスマートフォンをご利用の方はダウンロードをお願いします。



~十五夜~

十五夜というときれいな満月を思い浮かべますね。しかし、昔は月の満ち引きで暦を決めていて、新月を1日としていたので十五夜の日は毎年満月でしたが、現在では旧暦の8月15日とされていますので満月とは限りません。今年は10月1日が十五夜です。お月見、中秋の名月などとも呼ばれ、平安時代からこの日に名月を鑑賞する風習があったようです。今年の十五夜は残念ながら満月ではないようですが、この時季は空気も澄んでいてお天気の良い日にはとても綺麗な月をみることができます。十五夜の日には満月に見立てたお団子と魔除けの力があるといわれるススキをお供えして夜空を眺めてみるのもいいですね。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

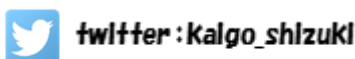


介護の応援隊

しずき

〒416-0907
 富士市中島 480-1
 TEL0545-65-9191
 FAX0545-65-9190

編集 福田麻美



Instagram: 朝霧高原デイサービス

