

デイサービス大運動会



玉入れ

今年も白熱
した戦いが
繰り広げら
れました。



パン食い競争



優勝は紅組！
皆さんいつも
より体を動か
し、大きな声
を出して、た
くさんの笑顔
がありました。



軽費老人ホーム一期一会荘

秋晴れのコスモス畑では、シャボン玉を吹いて楽しみました。風に乗ってキラキラと青空へ飛んで行くのを名残惜しく見送りました。



♡少女に戻ったみたい♡



自分達で作りましたお弁当。外で食べたら格別でした☆

大ロ一期一会デイサービスセンター

【一期一会歌謡ショー】

デイサービスのご利用者様が歌手として、歌謡ショーを開催してくれました。師匠の三味線に合わせて歌う素敵な声に皆さん聞きほれていました。



並んで
写真を1枚



師匠とも
写真を1枚



【おやつ作り】

十五夜に合わせて
「うさぎ饅頭」を作りました。



防災委員より

<年々激甚化する局所豪雨に備える！「まさか」を乗り越えるための対策>

局所豪雨災害への備え：日頃からの「想像力」が命を守る

近年、「ゲリラ豪雨」と呼ばれる予測が難しい局所的な豪雨が増加し、短時間で河川の氾濫や都市型水害（浸水）を引き起こし、大きな被害をもたらしています。これらの豪雨災害は、いつ、どこで発生してもおかしくありません。大切な命と財産を守るためには、日頃からの備えと、危険が迫った際の迅速な行動が不可欠です。

今すぐできる！自宅と地域の事前対策

1. 地域の危険を知る：ハザードマップの活用

- * 地域のハザードマップを自治体のホームページなどで確認し、浸水想定区域や土砂災害警戒区域を把握する。
- * 避難場所や避難経路を確認し、実際に歩いてみることで、災害時の具体的なイメージトレーニングをしておく。

2. 住まいの点検と水害対策

- * 側溝や雨どいにゴミや泥が詰まっていないか定期的に掃除し、雨水の排水を妨げないようにする。
- * 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るか、雨戸やシャッターを閉め、強風による飛来物や割れガラスによる被害を防ぐ。
- * 家や庭にある風で飛ばされそうなもの（植木鉢、物干し竿など）は、飛ばされないよう固定するか、室内に格納。
- * 土のうや、ゴミ袋に水を入れた水のうを玄関や浸水が予想される場所に用意し、水の侵入を防ぐ。

3. 非常用品の備蓄

- * 電気、水道、ガスといったライフラインの途絶に備え、非常用持ち出し袋を準備し、家族全員で確認する。（懐中電灯、携帯ラジオ（予備電池）、モバイルバッテリー、食料・飲料水（3日分目安）、常備薬、貴重品。）
- * 断水に備え、飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。

局所豪雨は、私たちに「想定外」の事態をもたらします。しかし、「想定外」を少しでも減らすことは可能です。日頃から災害の危険を想像し、対策を講じること、そしていざという時に「早く」「確実に」行動することが、災害から身を守る最も確かな方法です。地域の防災意識を高め、助け合いながら、この脅威に立ち向かいましょう。

栄養士より



冬も要注意！かくれ脱水にご用心！

脱水は夏のイメージの方も多いかと思いますが、冬も要注意です。

冬は気温は高くなりませんが湿度が低いので空気が乾燥し、目に見える汗をかかなくても体から自然に水分が失われてしまいます。

また、夏よりも寒いことによって喉が乾きにくく水分を摂る機会が減ったり、夜間のトイレの回数を減らすために意図的に水分摂取を減らす方もみえるのではないのでしょうか。

その結果、体内から出る水分量に比べて体内に入る水分量が少ないため、脱水症が起きやすくなります。

このように知らないうちに水分が失われて、自覚症状がないまま軽い脱水状態に陥ってしまう状態を

「かくれ脱水」と呼んでいて、65歳以上の20%ほどは「かくれ脱水」とも言われています。

「かくれ脱水」は進行するまでこれといった症状が出にくいのが特徴で、気づいた時には血液がドロドロとうまく流れなくなると、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすく重症化しやすいと言われています。

かくれ脱水を予防するポイント

①加湿と保湿

洗濯物を室内に干したり、肌を保湿したりして体から水分が出ていくのを防ぎましょう。

②水分摂取はこまめに

1度にたくさん飲んでも蓄えられないため、図のようにこまめに水分を摂取する事を習慣づけましょう。

特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに飲むようにしましょう。



社会福祉法人 一期一会 社会福祉

大口一期一会荘

〒480-0137 愛知県丹羽郡大口町大屋敷三丁目207番地

Tel: (0587) 95-3118 (代) Fax: (0587) 95-0887

E-mail: oguchi@ichigoichie.or.jp

ホームページ: <https://www.ichigoichie.or.jp/>

[Instagram](#)

更新中！

oguchiichigoichie0801



フォロー募集中！