

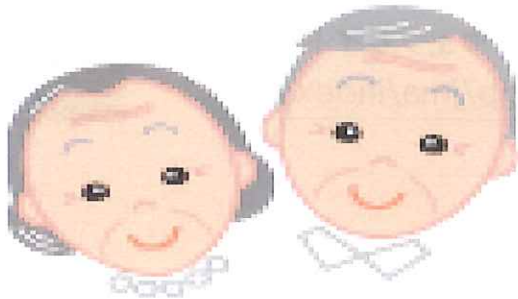


さざなみ便り

令和5年
9月号

Vol.

9月に入ってなお厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出たり気温差による頭痛や体調の変化が起こりやすくなりますので無理をせず体をゆっくり休めて下さい。台風が多かったり天気も悪くなりやすいので雨の日は外出を控えましょう。



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

津田 弘一さん 9月8日

よく読みましょう!

頭痛に効く側頭筋マッサージ

台風で生じる低気圧や、気温差による体のこりなどで起こる頭痛を軽減します。

各3回

手指を側頭部に当て、やさしくほぐす。

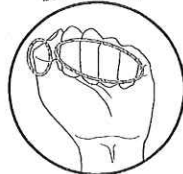
そくとう きん 側頭筋ほぐし



こめかみから耳の上に広がる筋肉

低気圧や体のこりによる頭痛の緩和に効果がある

使うのはココ!

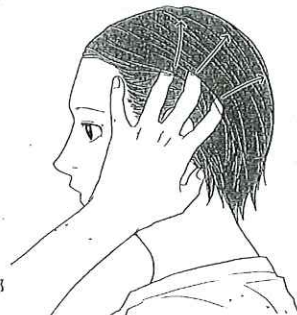


平らな部分をこめかみに当て、小さな円を描くように動かす。

使うのはココ!



耳の上に5本の指の腹を当て、頭頂部に向かって頭皮を押し上げる。



～ お願い ～

少しでも体調に変化があったときやお休みされる時はすぐにご連絡下さい。

さざなみ

072-867-5295

豊田携帯

090-5252-8950



台風・大雨に備えよう

今月は台風・大雨対策の強化月間に



台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。事前の準備と防災気象情報を利用し、被害の防止・軽減に努めることが大切です。災害が起きたときにご利用者とスタッフの安全を確保するため、事前準備をしっかりとっておきましょう。

事業所周辺の
情報を
チェックしておこう



国土交通省 ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp>



気象庁 (国土交通省) ウェブサイト
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



事前にやっておくこと

- 避難場所や避難経路の確認
(災害の種類によって異なるため、ハザードマップでチェック)
※ご家族へ災害ごとの避難場所を事前案内しておく
- 防災研修を行い、災害時の役割分担(安否確認、避難誘導など)を確認する
- ご利用者の緊急連絡先を確認する
(家族の勤務先の場合、災害時に連絡がつかないことがあるため、複数の緊急連絡先を確認しておく)
- 簡易トイレの備蓄
(洋式トイレにポリ袋をかぶせ、排泄物を凝固剤で固めるタイプがおすすめ。
(普段と同じように便座に座ることができるため、足腰が弱い高齢者でも使いやすい)
- 携帯ラジオ、携帯電話の充電器の準備
- 停電時の備え
(懐中電灯やLED ランタン、モバイルバッテリーなど。電池も忘れずに)
- 飲料水・食料などの備蓄
(最低3日分。できれば1週間分を用意し、消費期限を確認する)
- 防災持ち出し用バッグの準備
- 事業所周りの側溝や排水口を掃除し、水はけを良くしておく
(葉やごみなどを取り除く)
- 土のう・水のうを準備しておく
(吸水土のう袋は軽くて扱いやすい)
- 近隣住民と日ごろからかかわりを持ち、助け合える環境をつくっておく