

夕方を過ぎると涼しさも感じるようになってきました。空を見ていると、8月は入道雲が多かったのに最近はすじ雲もみられるようになってきて、秋の気配を感じますね。季節の変わり目です。体調を崩さないようお過ごしください。

※8月下旬より、新しい職員が仲間にいました。送迎や訪問時にご挨拶をさせていただくことがあると思います。これからよろしくお願ひいたします。

# いきいき

NO.98 令和6年9月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL : 0776-77-2282

080-4361-4507(直通)

住所 : あわら市二面2丁目302番地

ホームページ : [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

レクリエーションの様子です。夏らしくボールすくいをしました。



この日のレクリエーションでは、牛乳パックをどれだけ高く積み上げられるかチャレンジしました。



## ～お知らせ～

1年に一度の満足度調査アンケートにご協力をお願いいたします。利用者様は通い利用時に実施させていただきますので、ご家族様のご意見をお聞かせ願います。記入していただけましたら封筒に入れ、封をして今月中にお戻しください。



## ～お願い～

当事業所をご利用される利用者様が増えてきました。送迎や訪問に時間がかかることも出てくると思います。**予定時間より15分ほど到着が前後すること**があります。天候の悪い日もありますし、転倒などの事故予防のためにも、職員到着まではお部屋でお待ちください。



# 高齢者 向け



災害時、単身高齢者の最大の課題は、孤立しやすいということ。孤立してしまうと心細く、さらに安否確認や避難支援など、周囲と助け合うことも難しい状況に。そんな高齢者向けに必要なものや心がけをまとめました。

## 基本の 防災グッズ にプラス!

老眼鏡や服用している薬など「これがないと日常生活に支障をきたす」というものは必需品です。さらに、シニア世代は赤ちゃん同様、感染症にかかりやすい傾向にあります。除菌グッズなどの準備がおすすめです。

いつもの暮らしにプラス!  
毎日使うものは枕元にセット



日常生活になくてはならない薬などの必需品は、すぐにつかんで避難できるように枕元に。ベッドの場合は壁掛け収納にいれると◎



布団の場合…ハンカチや風呂敷の上にセット!



### 地域の人との コミュニケーションを 大切にする

自力で避難することが難しい方は、地域と関わりを持つと「〇〇さんが見当たらない」など、気にかけてもらうことができ、避難がスムーズになることもあります。また、地域の防災訓練などに参加したり、「避難行動要支援者名簿」に登録するなどの対策もしておきましょう。



### 足腰に自信のない方は キャリーバッグを活用!

シニア世代が重い荷物を背負って避難するのは難しい場合も、体への負担の低く、軽がして使えるキャリーバッグがおすすめ。



## ～令和6年度 第3回 運営推進会議の報告～

開催日時	8/21(水)13:30~14:30 なるざの森事務所にて(とものいえの隣の建物です)
参加者	主な議題
近隣住民代表 2名 あわら市役所職員 1名 事業者 4名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶ 自宅に訪問して入浴介助をするというのは、具体的にどのように実施するのか?	▷ ご自宅のお風呂を使い、職員が見守りや声掛け、介助をしながら洗髪、洗身等を行います。入り慣れたお風呂で入浴することは、ご本人様の安心感にもつながります。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は10月16日(水)13:30~14:30の予定となっております。

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標 ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します  
② 日常生活ができる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります  
③ 地域に密着したサービスを提供します

