



救命講習

今年度は、5月15日、6月22日、7月10日の3回、消防の方に来ていただき、楽しく、そしてしっかりと指導していただきました。



シティクリーニング・大掃除

年2回、春と秋に施設内外を職員で掃除しています。皆様に気持ち良く過ごして頂くために頑張っています！



消防訓練

年2回、防火管理者の元、自衛消防訓練を行っています。いざという時に的確な行動が出来るように、みんな真剣です！



高校生の福祉のお仕事見学・体験バスツアー

8月2日、尾道市内の高校生を対象とした、社会福祉協議会主催の福祉の仕事を身近に感じていただくバスツアーがあり、わがひらはらの郷にも32名の高校生に来ていただきました。将来を考えるお手伝いが少しでも出来たでしょうか？

編集後記

こんにちは。広報委員の王野です。今回のテーマは「笑」です。皆さんの「笑顔」をたくさんお届けすることが出来たでしょうか？ひらはら夏祭りでは、今年も地域の皆様・ボランティアの皆様方のご協力もあり、楽しく、思い出に残る夏祭りとなりました。来年も、皆様に楽しんでいただけるように取り組みたいと思いますので、感想・ご意見などございましたらお聞かせください。

発行日：令和元年9月
発行元：高齢者総合ケアセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市平原一丁目10番30号
TEL (0848) 21-2223(代表)
FAX (0848) 21-3001

ひらはら 便り

ひらはらの郷広報誌



 **No.22**
令和元年9月

ひらはらの郷 行事紹介



母の日

これからも
笑顔で楽しく
過ごしましょうね♡



素敵なプレゼント
ありがとう☆

父の日

災害時の便利グッズ

もしも災害が起きた時のことを考えて、備蓄品、持ち出し品を準備している方もいらっしゃると思いますが、あると便利なグッズもご紹介していきます。

ヘッドライト

懐中電灯と比べると、両手を使った作業ができます。少し広い範囲を照らすタイプの方が自分の周りの状況が把握しやすいのでお勧めです。



アルミ製フланケットシート

薄手の保温素材で作られた防寒用シートのことで、防水性や防風性に優れているがブランケット自体に発熱効果はないので、シートの端をしっかりと閉じ、身体に巻きつけて使用する必要があります。



生地が薄いので、コンクリートや床などに直接座ったり寝転んだりすると、保温効果が低下してしまうので、間に布や段ボールなどを挟むと良いでしょう。

簡易携帯トイレ

水道管が破裂したり、寸断したりして、トイレを流すことができなくなる可能性がある為、持っておいた方が良いでしょう。凝固剤と袋がセットになっており、災害時に水が出ない時に洋式便器につけて使用することができます。



体調の崩しやすい被災時はトイレの回数も増える可能性があります。また、水道もすぐに復旧しない可能性があるため、1人1日10回分×10日間くらいは備えておくとい良いでしょう。

LEDダイナモマルチラジオ

ラジオ、LED懐中電灯、携帯電話の充電機能がまとまったもののことです。手回し充電機能が付いている。充電池の為、頻繁に使用せずに放置すると、過放電に陥り、液漏れや電池の膨張を招きます。少なくとも、半年に1回くらいのペースで、発電、蓄電、動作点検することをお勧めします。



災害時の備蓄

次は備蓄品についてご紹介します。



備蓄食料は主食(炭水化物)とおかず(たんぱく質)の組み合わせで、最低3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。電気、ガス、水道が停止する場合は想定し、水と熱源は1週間程度あれば安心です。



飲料水として1人当たり1日1リットル。
調理に使用する水を含めると1日1人当たり3リットルあると安心です。



2kgの米があると水と熱源があれば約27食分になります(0.5合=75g=1食分と考えた場合)。



缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

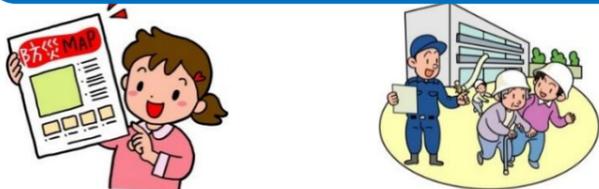
普段使いの食料品を少し多めに「買い置き」しましょう!



【参考】農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

郷のひろば

いつどこでおきるかわからない地震、強い台風やゲリラ豪雨など自然災害が頻発しており、これまで被害が少なかった地域での発生もあります。



毎年9月1日は防災の日、今年は8月30日～9月5日が防災週間となっています。広島県では「災害に強い広島県」の実現を目指して「災害死ゼロ」を目標に「みんなで減災県民総ぐるみ運動」が行われています。防災について、認識を深めるための防災フェアや防災訓練なども各地で行われています。

天災を回避することは難しいですが、被害を最小限に抑えられるよう日頃から準備しておくことが大切です。もしもの時に供えて防災グッズの準備や点検、避難場所の確認を行っていきましょう。

災害時の応急手当

災害時の応急手当について、今回は「出血」「骨折」「やけど」の手当の仕方についてご紹介します。

出血

1. 骨に対して垂直に圧迫する。
2. 細菌の侵入を防ぐ。
3. 痛みをやわらげる。

じかに血液にふれないようにビニール・ゴム手袋、スーパーの袋やサランラップを活用する。



骨折

1. 副子を当て、痛くない位置で固定する。
2. 副子は骨折部分の骨より長くする。
3. 骨が突き出しているときは、清潔なガーゼか布を当て、シーツ等でくるむ。元に戻そうとせず、傷口も洗わない。



副子とは、骨折部分を動かさないように固定するものをいいます。

やけど

1. 流水で患部を冷やすのが一番良いですが、断水などで水が出ない時には備蓄している水で、濡らした清潔なガーゼやタオルを頻繁にかえて冷やす。
2. 水ぶくれは破らないようにする。
3. 傷口に直接綿やちり紙を当てず、綺麗な布を当て、包帯をする。



ひらはら大運動会



着付け競争

椅子取りゲーム



玉入れ

かんぼれ～

パンくい競争



ひらはら大運動会を6月19日に行いました。利用者様も職員も競技に参加し、優勝を目指して一緒に頑張りました。とても白熱した運動会となり、皆で笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしました。

地域の皆様のコーナー



平原台町内会

そうめん流し



ダーツ・千本釣り
輪投げ・ボールすくい



平原子ども会



平原台町内会、平原子ども会、民生委員、くらしき作陽大学、尾道福祉専門学校、福山大学、木曾病院など、たくさんの方々のご協力によって夏祭りを開催することができました。ありがとうございました。

夏祭り 8.10

飲食・出店コーナー



乾杯～！



金魚すくい



飲食では、焼きそばやタコ焼き、かき氷など10店以上のコーナーを設けさせていただきました。今年は流行りのタピオカジュースもご用意！大盛況となりました。ゲーム等の出店コーナーも大変にぎわいました。



ありま こゆうかい
有磨鼓遊会

ステージ上では有磨鼓遊会(和太鼓)、ビースティードンスクラブ(キッズダンス)、のど自慢(利用者様)、ダンス(ひらはらの郷スタッフ)などのプログラムがあり、会場を盛り上げてくれました。利用者様、地域の皆様も楽しんでいただきました。

ビースティードンスクラブ



来年もぜひ
お越しください！
お待ちしております。



ステージプログラム