

# 星の郷みらい 通信



## ♡ 防災対策をしましょう ♡

災害の中でも、8月から9月にかけては台風が数多く発生します。今回は、台風の災害対策についてです。

- ① 雨天が続く場合は、天気予報・災害情報・避難情報をチェックし、早めの避難を心掛ける。
- ② 風が強く、外に出ると危険な場合、カーテンを閉め窓から離れる。(物が飛んできてガラスが割れる被害を避ける)
- ③ 庭やベランダに、鉢植えなど風で飛びそうなものは置かない。  
(台風情報をチェックして、前もって家の中に入れておく。暴風雨の中に出て行かない。)
- ④ 日頃から家の中を安全に移動できるよう、段差を無くしたり、手すり・常備灯を設置する。
- ⑤ 非常時持ち出し袋を、玄関や寝室の持ち出しやすい場所に置いておく。  
(持ち出し品: 懐中電灯、お薬手帳、薬、飲料水、保険証のコピー、靴・スリッパ、現金、ホイッスル等)



残暑お見舞い申し上げます。大型の台風が次々にきて落ち着かないこの頃です。朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日もあるかと思しますので、皆様、体調管理には十分ご注意くださいようお願い致します。

### \* 8月の行事 \*

8月は恒例の「スイカ割り」を行いました。目隠しをして周りから声援を受け、童心にかえて楽しめました。(\*^\*)

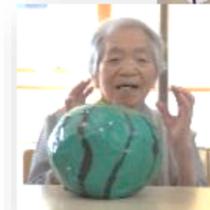


訓練に取り組みました。

### 9月の行事

- ・敬老会
- ・防災訓練

### ♡ 日常のご様子 ♡



### ♪ 大正琴演奏のボランティアの先生 ♪



西郷村大字米字中山前157番地  
 小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護  
 電話: 21-8257 FAX: 21-8739

# 星の郷みらい 通信

暑中お見舞い申し上げます。気温、湿度の高い日々が続いております。水害や災害の心配なニュースも続く今日この頃ですが、施設においては皆様の体調管理に努めてまいります。さて、今年は、パリオリンピックも開催され、より暑い夏となっております。皆様、身体にお気をつけてお過ごしください。

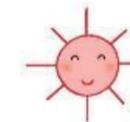
## \* 7月の行事 \*



七夕では、皆さまに願い事を短冊に書いて頂き、七夕の影絵クイズを行いました。「健康長寿」「無病息災」「家内安全」など願いを込める方が多くいらっしゃいました。



## 暑い夏 熱中症に注意



熱中症は体の中の水分がたりなくなり、ときには**命の危険**もあります。家の中でも、熱中症に注意してください。

☆こんな時注意…**気温が高い** **日差しが強く、風がない。**

**湿度が高く、蒸し暑い。** **暑い夜** **熱帯夜の次の日**

☆症状…めまい **食欲低下** **生あくび** **筋肉痛** **便秘** **体のだるさ** **口の中が渴く** **尿、唾液、痰の量が減る**

このような症状がみられたら、涼しい部屋で服をゆるめて、水まくらなどで体を冷やし、水分をとりましょう。

家族などに連絡しましょう。

☆対策、予防…①水分補給 **喉が渴く前に**、こまめに水分を摂りましょう。

汗をかいた時は **スポーツドリンク**や**経口補水液**など塩分やミネラルが含まれた飲み物が良いでしょう。

キュウリの漬物などもおすすめです。摂りすぎに注意です。持病のある方は主治医の指示のもと対策をしましょう。

②温度調整 高齢になると暑さを感じにくくなるので、エアコンなどを使い、部屋の風通しを良く

しましょう。

ギター演奏のボランティア「さくらんぼ」さんが来所され、素敵な演奏を楽しめました。



## 日常の様子

### 8月の行事

- ・スイカ割り
- ・誕生会
- ・防災訓練



星の郷農園のスイカももうすぐ食べごろです。



西郷村大字米字中山前157番地  
小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護  
電話:21-8257 FAX:21-8739