



# 備えは大事



支援課長 阿部 秀人

令和7.2月416号  
【つくし園】  
〒791-8041  
松山市北吉田町  
77-34  
TEL(089)994-8636  
FAX(089)994-8637

昨年は、年初めて発生した能登半島地震や豪雨災害等、自然災害の恐ろしさを考えさせられた一年でした。私が住んでいる愛媛県では、大規模な災害は発生しませんが、日向灘を震源とした地震が発生した際、南海トラフ地震臨時情報が発表され、驚きと共に身構えた記憶が鮮明にあります。災害は忘れた頃にやってくると言いますが、もし今地震が発生しても落ち着いて行動ができるようになるように平常時にいかに備えておくかが大切です。今回は園で取り組んでいる平時の備えの一部についてお話しさせていただきます。災害時何よりも大切なのが身の安全です。つくし園では、年に1〜2度、地震を想定した避難訓練を実施しています。いざという時に落ち着いて身の安全が守れるように訓練しています。慣れてきたら様子で落ち着いて取り組む利用者の方もいれば、普段と違う雰囲気や落ち着かない様子の利用者の方もいますが、最終的に全員徒歩または車にて避難場所まで避難しています。

避難先で必要な食料と飲み水です。現在4日分の食料を備蓄しています。今年度は、つくし園で備蓄している食料品と飲み水を買替える周期となっており、災害時により美味しく、気持ちが悪くても安心できるようにという思いでカタログを取り、気になった物は業者の方にサンプルを用意して頂き、実際に食べてみて味や利用者の方の咀嚼や嚥下能力を考えて食べやすさも判断基準として購入しました。また、使用期限が近づいてきた食料品につきましては、防災の日として昼食にお出して利用者の方と一緒に食べてみました。利用者の方の反応が思ったよりも好感触で安心しました。

備蓄品を使用しないで済むことが一番ですが、いざという時は落ち着いて行動をとることが出来るように平常時より一層備えていければと思います。



## 2月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

• 15日土曜日は開園日です。

## 2月の行事予定

- 6日(木)・・・内科検診(午前中)
- 7日(金)・・・園外活動1班
- 13日(木)・・・誕生会
- 14日(金)・・・園外活動3班
- 21日(金)・・・園外活動2班
- 27日(木)・・・月末大掃除
- 28日(金)・・・園外活動4班 避難訓練



## 体重測定!



つくし園では毎月第3水曜日に体重測定を実施しています。車椅子のままでも測れる体重計で乗る面積も広く、安定した状態での計測が可能です。今月は年末年始の冬期休暇もあり、若干の体重の増減はありましたが、大きな変化等はありませんでした。

今後も寒い季節が続きますが、つくし園では、スポーツレクリエーション、体力づくり、体操、ルームランナーやストレッチ等身体を動かす活動が多くあります。無理のないようにタブレットなど使用しながら楽しんで活動して頂けるように努めています。

文責： 竹野寛・藤岡奈保子

# 三者合同忘年会(^\_^♪

乾杯！

令和6年12月27日金曜日に約5年振りとなる  
 外出先での三者合同忘年会を開催しました。今回の  
 場所は道後友輪荘で行いました。

開会の言葉から始まり、つくし園家族会宮田会長  
 から挨拶をいただきました。乾杯は利用者を代表し  
 て藤田和光さんが音頭をとってくださいました。

今回の料理は冬の会席料理ということで刺身2  
 種盛り、あまぎと蕪のきずし、みぞれ鍋、帆立釜めし、  
 蟹つみれ汁、茶碗蒸し天ぷら、デザートを頂きました。  
 飲み物はビールや焼酎、ハイボール、オレンジ  
 ジュース、コーラ、ウーロン茶等飲み放題となってい  
 ます。皆さん豪華な会席料理に舌鼓を打ちました。

一通り食事が進んだ頃にお楽しみのビンゴ大会の  
 始まりです。縦、横、斜めどこでも良いので読み上げ  
 られた番号で開いた列が揃えばビンゴとなります。ピ  
 ンゴの方には豪華景品のプレゼントです。利用者の皆  
 さん景品を買々と、とても喜ばれていました。その後  
 はつくし園の懐かしの映像を流しながら昔話に花  
 が咲きました。

そして最後に小松管理者が挨拶をして、閉会となり  
 ました。保護者の皆様も久しぶりの忘年会というこ  
 もあって会話が弾み、楽しんで頂いていた様子で  
 した。また、来年も皆さんの笑顔が見られる様に一年間  
 利用者さんと共に歩んでいけたらと思います。



## 体調管理に気をつけ ましょう！

今年もインフルエンザ流行期に入りました。今年  
 は松山市ではインフルエンザ A型が流行っていて、全国  
 各地でもインフルエンザの流行が警報レベルを超えて  
 いるそうです。38℃を超える急な発熱、頭痛、体調  
 不良などの症状があれば早めに医療機関の受診をお願  
 いいたします。

朝、登園前に咳や鼻水などの風邪症状が出ている  
 場合も、まずつくし園に連絡して頂き職員に相談して  
 下さい。送迎車両や活動場所などインフルエンザにかか  
 っている方と接触することで感染の確率が異なります。  
 マスクを着用することや手洗い・うがいが感染予防に  
 有効です。そして加湿器などを使用し空気の乾燥を防ぐ  
 ことも大事だそうです。また、こまめな換気も大事にな  
 ってきます。

一人、一人意識して元気に活動出来るようこの冬を乗  
 り切りましょう！

## ★日々の活動から



つくし園では毎月3回水曜日の午前中に理学療法士に  
 よるストレッチやマッサージを受けたり、筋力アップの  
 運動に取り組んだりしています。

利用者の皆さん毎回頑張って取り組まれている様子で  
 した。また、その際に理学療法士からアドバイスを受け、  
 それぞれに合わせた日々のストレッチや腹筋運動を行  
 い、健康な身体づくりを目指しています。

そして冬場は、必要に応じてスチームフットスパを  
 使用していただき、足を温めると身体全体が温まるの  
 で、快適に過ごすことができるように努めています。

文責： 竹野寛・藤岡奈保子