

4月号

# とまと村通信



## 特集 災害に対する備え

ちょうどこの新聞作成に取りかかった日、熊本で大地震が発生しました。その後もひっきりなしの地震の連続。大分でもかなりの震度を記録し、携帯電話の緊急地震速報に驚きながら、眠れぬ夜を過ごしました。熊本では信じられない被害が出ており、復興はもちろん、一日でも早く安心できる日常生活に戻られることをお祈り申し上げます。

皆様の周りでは、被害等ございませんでしたでしょうか。

今回は、非常時に対する備えとはどのようなものがあればいいのか、調べてみました。

### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄

建物倒壊など、怪我に直結することもあります。やはり困るのが電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合です。普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

### 非常用袋の準備

自宅での危険がある場合、地域で決められた避難場所ですぐに避難することがあります。その際に持ち出すものをひとまとめにしておきましょう。

印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水



引用)首相官邸ホームページ、総務省消防庁

これ以外にも、家具の固定、ご家族同士の安否確認方法、避難場所や避難経路の確認など、準備をしたり話し合ったりしておくといいですね。5年前の東日本大震災、今回の熊本地震。地震大国、日本。決して他人ごとではありません。私たちもその備えは常にしておかなければなりませんね。皆様もどうか、お気をつけください。

## 講習会のお知らせ

# 大分市 認知症サポーター養成講座

## 「認知症の高齢者に寄り添うために」



講師：大分市委託

大在地域包括支援センター職員

日時：5月13日(金)

16時30分～1時間30分程度を予定

場所：デイサービスぷちとまと



65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”であり、高齢者だけではなく、18歳～64歳でも3万7800の方が認知症であるとの推計が出ています。身近な問題である認知症について、皆さんで正しく理解し、認知症の方の応援団になりませんか？

受講した方には、応援者の証である

「オレンジリング」がいただけます。



貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

なお参加される方は、お名前と人数を

**5月6日まで**に事務員にお申し出ください。



ぷちとまと2

## お花見✿



4月4日(月)大在浜公園付近へお花見。お天気も良く、満開の桜にみんな大喜びでした。来年も、みんなで見に行きましょうね



ぷちとまと

## お花見

2日間に分けて、佐野植物公園に行ってきました。天気の関係もあって「この日しかない！」と調整したわけですが、初日は多少フライング気味……。2~3分咲きといったところでしょうか。しかし気温が高かったせいか、翌2日目は見事に満開！！キレイな桜を堪能しました。

キレイな空気を吸うこと、外でおいしいおやつを食べること、爽やかな風を感じることに、子どもたちの賑やかな声を聞き、かわいらしい笑顔を見ること。両日とも利用者様にはご満足いただけたようで、職員も嬉しく思いました。



## ぷちとまと2

百寿のお祝い  
4月27日(水)



大正5年4月27日生まれ 百歳  
皆で盛大にお祝いします!(^^)!

## お知らせ 1

### 入居者懇談会

有料老人ホームとまとでは、下記の日程で入居者懇談会を開催いたします。当施設運営改善につきまして、多くのご意見やご指摘、ご要望などお聞かせいただくと幸いです。

伴いまして、出欠確認をさせていただきたく、請求書と同封でお送りさせていただきますので、ご返送いただけますでしょうか。

ご多忙の中恐縮ではありますが、ご参加いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【日程】9月26日(土)

1号館にお住まいの方：13時～

2号館にお住まいの方：15時～

## お知らせ

### 感染症について

インフルエンザにおきましては、とまと内での大きな流行もなく山場を越えることができました。これも一重に皆様のおかげと考えております。今後とも皆様のご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 今月のイベント

#### ☆1号館☆

- 10日(木) 紙芝居
- 11日(木) 職員レク
- 24日(月) ヤマガネ、職員レク

#### ☆2号館☆

- 18日(金) 習字教室
- 23日(水) 外出
- 24日(木) まほろばの会(篠笛)
- 25日(金) 社長の歌謡ショー他2名
- 30日(水) お誕生日会

### <編集後記>

いよいよ夏本番。ぐんぐん気温が上がり、全国的にも熱中症が懸念されています。利用者様のお部屋の温度が高い場合など、エアコンをつけさせていただく場合があります。何卒ご了解いただきますよう、よろしくお願いいたします。(とみ)

有料老人ホームとまと  
デイサービスぷちとまと  
大分市大字城原字尾崎  
2551-9  
TEL(097)574-7600  
FAX(097)574-7601