

# 特別養護老人ホーム 清幸園 花みずき通信

冬号  
2024.2

今年も新年早々、大変大きな震災・事故が重なりました。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

今号では非常時に関わる話題を含めてご用意させていただきました。ご覧ください。

## 認知症サポーター養成講座

1月28日(日)成生公民館で認知症サポーター養成講座が開催され、沢山の方にご参加いただきました。認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職域など生活の様々な場面で、認知症の方やそのご家族等に対して、できる範囲で手助けを行い、温かく見守る人です。約90分の養成講座を受講するだけでどなたでも資格を得られます。



## 鏡開き

1月11日(木)清幸園で鏡開きを行いました。小さく割ったお餅を焼いて砂糖醤油で頂きました。今年1年沢山の幸せと無病息災をお祈りして、みんなで美味しく頂きました。皆さんは鏡開きしたお餅をどのように調理しましたか？お雑煮、お汁粉、揚げ餅、餅ピザ等沢山の食べ方があるそうです。



## もしもに備えて

災害のニュースを聞くたびに不安になるけれど、具体的に何を準備したら良いのかわからない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ここでは主に地震による災害の備えとして最低限用意しておきたい「もの」を紹介します。

- 水
- 食品  
(レトル食品、アルファ米等)
- 防災用ヘルメット・  
防災頭巾
- 衣類・下着
- 雨具
- ひもなしのズック靴
- 懐中電灯
- 体温計
- 携帯ラジオ
- 電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(絆創膏・包帯・常備薬)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- マスク
- ペン・ノート
- 手指消毒用アルコール
- せっけん、ウェットティッシュ
- 貴重品 (通帳、現金、運転免許証、マイナンバーカード等)

### 【子どもがいる家庭】

- ミルク  離乳食
- 使い捨て哺乳瓶
- 携帯カトラー
- 子ども用紙おむつ
- おしりふき
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子どもの靴



### 【女性の備え】

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えない袋

### 【高齢者の備え】

- 大人用紙パンツ
- 杖  給水パッド
- 補聴器  介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー



それぞれの特性や家族構成、住んでいる場所によっても用意すべきものは変わってきます。自分なら何が必要か想像しながらチェックしてくださいね。

清幸園では、地域にお住まいの高齢者の方々やご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについてご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園 地域支援室 電話番号：023-651-3325