介護の応援隊　介護ショップしずき　No.246　令和　8年８月17日発行

しずきだより

毎日暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今年から気温が 40℃を超える日を酷暑日と表現することになりました。県内でも酷暑日を記録した地点があり、35℃を超える危険な暑さの日が毎日のように続いています。酷暑や猛暑が予想される日には不要不急な外出は避け、適度な水分補給や室内の温度、湿度の管理にも気を付けながら元気に暑い夏を乗り越えましょう！

防災対策を万全に…

毎年 ９ 月１日は防災の日です。先日、熊本県で大きな地震があり甚大な被害をもたらしました。静岡県でもいつ大きな地震がきてもおかしくないと言われています。加えて、年々夏の暑さが増してきて、ゲリラ豪雨と言われる突然の大雨で道が冠水することも増えてきました。地震災害や風水害など災害はいつ起こるかわかりません。万が一に備えて日頃から準備をしておきましょう。

防災対策チェック

□飲み水、非常食を３日分程度用意しておきましょう。・・・防災の日をローリングストックの確認の日にするのもおすすめです。普段から食べ慣れている日持ちのする食品や飲料水を持ち出し袋に用意し、防災の日に持出し袋の中の食品を食べ、新しいものに交換する習慣をつけ万が一に備えましょう。

□家具の転倒防止や家の中の通路を確保しましょう。・・・地震災害や水災害の際、家の中の家具や荷物が崩れて通路を塞ぎ、避難が遅れてしまうのを防ぎましょう。これからまだ台風の襲来も予想されます。家の外の飛びそうなものも確認しておきましょう。

□避難場所や避難経路を確認しておきましょう。・・・地震災害、水災害など災害によって避難方法や避難場所が変わる地域もあります。いざという時、落ち着いて行動ができるよう確認しておきましょう。

家族の体調や身体状況に合わせて常備薬や紙オムツ、おしり拭き等入れておきましょう。持出し袋は重すぎると避難の妨げになってしまいます。定期的に確認し、季節や状況に合わせて中身を入れ替えましょう。

ポータブルトイレのバケツにセットして使用後の処理も簡単

ワンズケアトイレ処理袋

レギュラー 30 枚入
４，６００円(税込)

袋のサイズが大きく洋式便器にも対応

ワンズケアトイレ処理袋
介護・防災兼用

20 枚入
３，４６０円(税込)

～朝霧高原デイサービス活動報告～

朝霧高原デイサービスでは先日、ところてん突きを皆さんと行い、美味しくいただきました。
昔ながらの天付きを使用して、協力しながら賑やかな作業となりました。
自分達で作ったところてんは一層美味しく感じました。季節を感じられる楽しいひとときとなりました。

～白露（はくろ）～

白露とは、二十四節気の一つで、朝晩の空気が少しずつ冷え込み、草花に白く光る露が見られる頃という意味です。今年は９月７日です。日中はまだ暑さが残りますが、季節はゆっくり秋へ向かっています。朝晩と日中の気温差が大きくなるため、薄手の上着やひざ掛けでこまめに調整しましょう。のどの渇きを感じにくくても水分補給を忘れず、温かい飲み物や消化のよい食事で体を冷やしすぎないことも大切です。夜は早めに休み、無理のない範囲で体を動かしながら、秋の訪れを穏やかに楽しみましょう。

介護の応援隊
しずき
〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集　福田麻美
@KAIGO_SHIZUKI @SHIZUKI.DAY @ASAGIRIKOUGENDAY
(旧 twitter)X:kaigo_shizuki Instagram:朝霧高原デイサービス TikTok:有限会社しずき