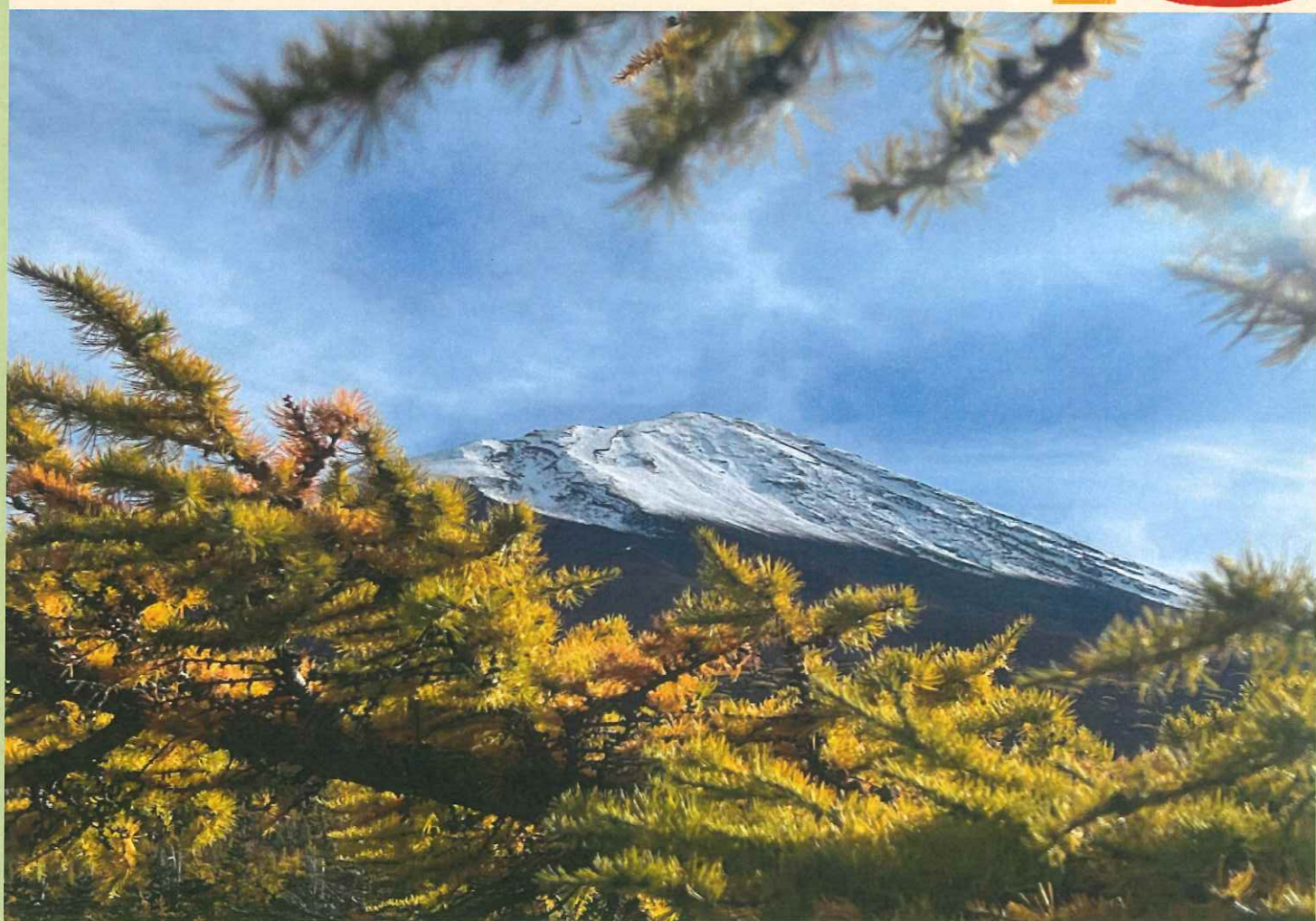


小岩ホーム だより

1月号



発行人
 社会福祉法人厚生会
 特別養護老人ホーム小岩ホーム
 小岩ホームサービスセンター
 小岩ホームさわか相談室
 小岩ホーム施設長 菅田弘之
 〒133-0056
 東京都江戸川区南小岩5-11-10
 03-5694-0101
 令和6年1月1日発行
 第103号



職員の願い

心と心のふれあいを大切に、住み慣れた街で「幸せに生きているな」と実感していただける地域、環境作りに情熱を注ぎます。介護を必要とする方々に“責任と誇り”“専門知識と技能”をもって心のこもった介護サービスを提供していきます。皆様の“笑顔”が、私たちの生きがいです。

表紙の写真は富士山の五合目から撮影しました。富士山は山梨県と静岡県の間境に位置する日本一高い活火山で、古代より信仰の対象とされてきました。誕生したのはおよそ10万年前で、度重なる噴火を繰り返して溶岩や灰が積み重なっていき、約1万年前に現在の流麗な姿になったとされています（石原）

新年のご挨拶



あけましておめでとうございませう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ五類感染症に位置付けられたものの、まだまだこの影響が色濃く残る年でした。しかし、世の中の的には各地に人が戻り、ガラガラだった新幹線も早めに予約しないと満席状態になり、一人旅大歓迎だった旅行のパンフレットからは一人旅の設定が消えるなど、旅行好きの自分にとっては少し寂しい感じになりました。

また、記録的な猛暑にも見舞われ、夏の平均気温は統計開始以降で最も高くなり、世界では大雨や洪水、干ばつ、熱波、森林火災で多くの死者が出ました。国内でも台風が異常に大型化するとともに、内陸部の豪雪地帯ではドカ雪による交通渋滞や鉄道の大規模な遅延が発生するなどしました。海水温も上昇し海洋生物の行動を変化させ、冷たい水を求めて移動することとなり各地の漁獲量に影響が出ました。ホタテの大量死、海岸に打ち寄せた大量のイワシの死骸、サンマの小型化などのニュースがありました。まさに地球が未知の領域に突入したかのような年でした。

併せて、戦争の影響を受けて世界情勢が不安定で、物価の上昇が著しく、生活は苦しくなるばかりの年でもありました。

何か、書いていて気持ちが悪く、生活面で疲れ果てていると、現状を何とか守ろうという意識が先に立って、目の前のチャンスを見逃さずしてしまいがちになります。しかし今年、は辰年、しかも「甲辰」。「甲」は物事の始まり、竜は雲を突き抜けて運を掴み地上に幸運を届けてくれるもの。世の中が混乱している今ですが、確実に小さな飛躍を積み重ねていき、今年こそいい年にしていきたいと心に思うばかりです。

いづれにしても、小岩ホームは、より質の高いサービスを目指して利用者支援を行い、地域とともに成長したいと考えております。引き続き皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。

特別養護老人ホーム
 施設長 菅田弘之

編集後記

新年、あけましておめでとうございませう。今年も、小岩ホームだよりをお読みいただけるのと幸いです。さて、皆様にとりまして、昨年はどの様な年でしたでしょうか？ とにかく、暑かったという印象が強かったのではないのでしょうか？

当法人では、昨年4月、広報誌の小岩ホームだよりにつき、おかげさまで、百号を発行することが出来、違った意味で熱い年でした。今年、これを一区切りとし、新たな小岩ホームだよりをチャレンジングする年にしたいと思っておりますので、どうぞご期待ください。今年一年が、皆様にとって良い年になる様に願っております。

広報委員 山中

みんなの健康～ヒートショック予防～

ヒートショックとは？

気温の変化により血圧が上下し、脳内出血、心筋梗塞、脳梗塞等の心臓や血管の疾患を起こす事。ヒートショックで亡くなる方が年間19,000人。交通事故の死亡者が年間3,500人ですからいかに多いかわかります。

ヒートショックの予防法は？

- ・湯をためる時に浴室と脱衣室を暖めておく。
- ・湯温は41℃以下。湯に浸かるのは10分以内。
- ・食後すぐの入浴はやめる。入浴前に水分補給。
- ・家族に声をかけてから入浴する。
- ・足→腹→胸→肩の順にかけ湯をする。
- ・浴槽からはゆっくりと出る。



注意

豆知識

温度差が10℃あるとヒートショックがおきます。温かい部屋から廊下に出る時、夜間のトイレもお気をつけください！



注意が必要な人

- ①高齢な人
- ②血圧が高めの人
- ③太っている人
- ④お酒の好きな人

行事報告 (令和5年10月～12月)

熟年相談室

- 10月20日(金)・11月17日(金)・12月15日(金)来い輪オレンジスペース
- 10月25日(水)小岩わかち愛の会(グリーンケア)
- 10月16日(月)介護者交流会「悪質商法の被害と対処法について」
- 10月30日(月)介護者交流会「終活セミナー～お墓のあれこれ～」
- 10月31日(火)介護予防教室「ポールdeウォーク始めてみませんか」
- 11月15日(水)スマホ教室～マップ編～
- 11月24日(金)地域連携会議
- 11月29日(水)介護者交流会「動ける身体でいるために元気な身体を維持しよう」
- 12月12日(火)認知症サポーター養成講座

社会福祉法人厚生会

- 11月4日(土)理事会
- 11月25日(土)評議員会

小岩ホーム

- 11月5日(日)冬季衣料品販売
- 12月10日(日)年末お楽しみ会

行事予定 (令和6年1月～3月)

熟年相談室

- 毎月第3金曜日 来い輪オレンジスペース
- 毎月第4水曜日 小岩わかち愛の会(グリーンケア)
- 1月15日(月)スマホ教室～QRコード編～
- 1月23日(火)介護者交流会「知ってあんしん防災のあれこれ」
- 1月30日(火)介護予防教室「野菜足りてますか？」
- 1月31日(水)小岩わかち愛の会 特別講演「グリーンケアとは」
- 2月1日(木)介護者交流会「知ってあんしん介護保険・熟年者事業」

社会福祉法人厚生会

- 3月30日(土)理事会



熟年相談室



地域連携会議



11月24日に「機関の方々に参加頂きました。今地域で見守る(優しい街)南小岩の地域創り・連携強化について」をテーマに開催致しました。警察署・消防署をはじめ、町会・民生委員の方々、地域の関係者の熟年相談室の取組みにおいて、いただきました貴重なご意見を参考にさせていただきます。

下記のイベントを開催致しました。ご参加頂きました皆様ありがとうございました。

介護予防教室 「ポールdeウォーク始めてみませんか」



スマホ教室 「マップ編」



認知症サポーター養成講座



介護者交流会 「悪質商法の被害と対処法について」



介護者交流会 「動ける身体でいるために元気な身体を維持しよう」



介護者交流会 「終活セミナー～お墓のあれこれ～」



特養

年末お楽しみ会

特養では、12月17日(日)に
 年末お楽しみ会を開催しました。
 輪投げをし、点数に応じて
 お菓子の詰め合わせなどを
 プレゼント📺
 皆さん張り切って参加されて
 いました！



2024年も宜しくお祈りします



ディスプレイではお正月に向け
 た飾りを協力して作成しまし
 た！年末には前田講師による
 毎年恒例お楽しみ会もあり、
 みんなで楽しみました！



※写真は前回の様子です

防災今昔物語！ - 自然災害時に使われる言葉 -

新年あけましておめでとうございます。
 いきなりですが、災害はいつ襲ってくるかわかりません！
 今回は地震や台風による水害などが発生する際に使われる
 言葉の「今」についてお話しします。



🔥「地震だ！火を消せ！」の今

昔は地震の時「まずは火を消せ！」と教わりました。今は少し変わってきています。
 それは1995年1月17日に発生した「阪神淡路大震災」の際、亡くなられた方の約8割
 が建物や家具の倒壊による「圧死」だったことも理由のひとつです（ちなみに火災に
 よる死亡者は約1割）。



火を止めることは悪いことではありません。
 ただ、震度6以上の揺れだと立って火を消しに行くことなど
 できず、場合によっては火にかけた熱湯で大やけどを負って
 しまうこともあるんです。



そのため今は「**地震だ！身を守れ！**」といわれるよ
 うになりました。
 まずは机の下に潜る、布団をかぶるなど自分の身の安全を確
 保してから、次の行動に移るようにしましょう。

防災危機管理者 小森 暁