8月 August 花橿 だより

令和７年　８月　　第296号

８月を迎え、いよいよ夏本番です。利用者様の中には「昔は30度超えたら大変やった。」とお話される方も多く、昨今の暑さに驚かされます。そんな中、奈良では『なら燈花会』が予定されています。やわらかな灯りが夜の風景を彩り、[**涼**]を感じさせてくれるこの行事は、今も昔も変わらず多くの人に親しまれています。花橿でも[**涼**]の雰囲気を演出できればよいのですが、中々難しいので、施設として室温管理、水分補給を徹底し、快適に過ごせるよう努めています。皆様も熱中症等お気を付けください。

イ　ベ　ン　ト　紹　介

【1階　デイケア】今月の日曜デイでは“お神輿制作”を行いました。
牛乳パックを利用し、色々な柄、ビーズなどを貼り付け、「貼るのが難しいな。」「ここは上手くいった！」等、言われながらも沢山のお神輿が完成しました。
各自、素敵なお神輿で、夏の雰囲気をご自宅でも感じて頂けたらと思います。
昼食は“納涼会席”をご用意しました。特に天ぷらが人気で「美味しいわぁ。」「豪華やなぁ。食べきれるかぁ？」等、嬉しそうにお話されていました。
食事も沢山食べて、この暑い夏を乗り越えて頂ければと思います。

【2階・3階フロア】
７月のお誕生日会を各フロアにて行いました。今月もケーキ、お誕生日カードをご用意すると「ケーキの彩りが綺麗やな。」「素敵なカードや。」と喜んでおられました。
レクリエーションでは音楽に合わせて歌をうたい、身体を動かして楽しそうなご様子でした。普段は風船バレー・おやつバイキングなど、ちょっとしたお楽しみで少しでも退屈しないように取り組んでおります。暑いですが入所者様の体調に気を配りつつ、出来ることに参加して頂けたらと思います。

〒634-0828　奈良県橿原市古川町　395－1

介護老人保健施設　花橿

TEL:0744-26-1371　FAX：0744-26-1372

【各サービス】　入所療養介護１００床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション５０

災害時の備えについて

皆さんは万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか？
「備蓄」ときくと、何から始めたらいいのか分からなくて、
難しく感じるかもしれません。
そこで、今回は何をどれだけ、どういう方法で備蓄するのか。
気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。

① なぜ備蓄が必要なの？

災害時にはライフラインや物資の供給が
1週間以上途絶えることが多い。
最低3日分、可能なら1週間分の食品を
家庭で備蓄しておくことが重要。

② 備蓄する食品は？

・水（1人1日約3L）とカセットコンロ
・主食（米、カップ麺、パックご飯など）
・主菜（缶詰やレトルト食品でたんぱく質）
・副菜や果物
（野菜や果物でビタミン・ミネラル）
・その他
（お菓子や調味料もストレス軽減や味付け）

③ ローリングストックを始めよう！

ローリングストックは、日常の食事に
備蓄を取り入れながら、
買い置き・消費・補充を繰り返して
備蓄を維持する方法。日常生活に
自然に組み込むことがポイント！

④ 乳幼児や高齢者、持病やアレルギーのある人は？

アレルギーや体質に合った食品を、
最低2週間分備蓄しておくことが重要
震災時には、必要な特別対応食品が長期間入手困難だったケースも。

農林水産省のホームページでは、備蓄に適した食品の
選び方、ローリングストックの方法、災害時に役立つ
簡単レシピなどの実践的な内容を紹介した、
パンフレット（農林水産省「災害時に備えた食品ストック
ガイド」）を公表しています。ぜひ参考にしてみてください。

参考文献：政府広報オンライン　今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方

暦・行事予定

8月11日	山の日	8月13日	お盆入り
8月16日	お盆明け	8月18日	散髪日（入所者様）
8月23日	お誕生日会（入所者様）	9月 1日	防災の日