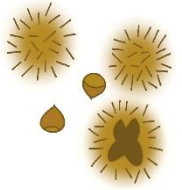


そよ風荘だより

2021年9月370号

朝晩は少しずつ涼しくなり、季節は秋へと向かっています。気温の変化に気を付けてお過ごし下さい。

管理栄養士による「災害に備えよう！！」のお話と8月のフロアのご様子をご紹介します。



災害に備えよう！！

9月1日は防災の日とされています。

いつ起こるか予測ができない、大規模災害。そんな万一の事態に備えて、日頃からの準備が大切です。

ガスや水道、電気の供給や物流のライフラインがストップし、何日も過ごさなければならぬ事態も想定されます。今回は備蓄の保管でおさえおきたいポイントをご紹介します。

【備蓄を備えましょう！】

自宅で避難生活を送る可能性も考えて、少なくとも3日分、できれば7日分の備蓄を家庭内に用意しておくことが大切です。

①電気、水道、ガスのライフラインが止まったら

缶詰・レトルト食品・菓子類（水・加熱なしで食べられる）
あれば…カセットコンロ（過酷な避難生活中でも温かい食事が食べられる）



②水不足にならない為に

水分摂取を控えていると脱水症状を引き起こし、ひどい場合には死に至ることがあります。
飲料水として1人あたり最低1リットル/日の水が必要です。
調理等に使用する水を含め1人あたり3リットル/日は備蓄しておきましょう。

③栄養バランスの乱れに備えて

長期保存ができる食品、簡単に調理できる食品を利用し主食+主菜を揃えるよう意識するといいでしょう。
災害時は、食料が不足することや、避難所での食料はご飯やパン、麺類などの炭水化物が多くなりがちで、栄養の偏りが生じや少ないので野菜ジュースなど備えておくとい良いでしょう。

(例) 主食…パックご飯、乾パン、乾めん

主菜…肉・魚・卵・大豆製品の缶詰、レトルト食品

副菜…日持ちする野菜（根菜、乾燥野菜）、いも類

間食…果物缶詰、菓子類

その他…野菜ジュース（ミネラルや食物繊維を手軽に摂取でき、水分補給にも優れている）



備蓄食料品選びの4つのポイント！！

- 常温で長期間保存できるもの（半年以上が目安）
- 携帯しやすいもの（パッケージ商品）
- 加熱がいらない、お湯が必要ないもの
- 普段から食べ慣れているもの

賞味期限が心配…という方は

「ローリングストック法」を取り入れてみてください。

ローリングストックとは、その名のとおり「ストック（備蓄）」を「ローリング（回転）」させることです。
水や食料を普段から少し多めに買って置き、日常で消費と買い足しを繰り返しながら、常に一定の備蓄をキープする方法です。日々の食材を循環させることで、備蓄用に買った食料がいつのまにか賞味期限を過ぎ、災害が起こったときに食べられないなどの事態を避けられます。

栄養課 大住

参考：ホロニクスグループ、大塚製薬

3F入所フロア

8月18日(水)フロアで納涼祭を行いました。午前中に利用者様の写真撮影を行い、午後からは利用者様と一緒におみこしをかつぎ、みんなで輪になって盆踊りを踊りました。昔を懐かしみながら「炭坑節」を踊って下さりました。手作りスイカでスイカ割をし、その中からラムネが出てきて、涙を流し喜んで下さる方もいました。

縁日では、ミルクせんべい、ポテトフライ、そうめん、アイスクリームを召し上がり「おいしいわー」と大変喜んで頂きました。楽しいひと時を過ごして頂きました。(東谷)



4F入所フロア

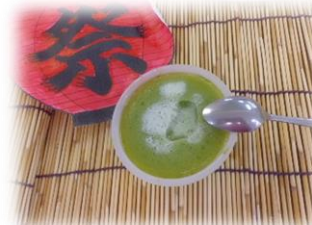
8月16日は満百歳になられた方をはじめ6名の方のお誕生日会と午後からは恒例の納涼祭を行いました。納涼祭ではおみこしやヨーヨー釣りで夏の風情を感じて頂き、おやつにはアイスクリームと数々の駄菓子の中から好きな物を召し上がり「懐かしいわ~これ、好きでよく食べたー♡」と大変喜んで頂きました。頑張ってお釣りを上げたヨーヨーはそれぞれ部屋に飾ったり車いすにぶら下げたりと夏の風物詩を楽しまれています♪(石之、森田、大西)



1Fデイフロア

8月23日から28日まで納涼週間とさせて頂きました。今年は生活の必需品となっているマスクのプレゼントやレクリエーションで塗って頂いた色鮮やかなかき氷や水風船、提灯を飾り付けさせて頂いたり、昼食に季節の果物やおやつにかき氷を味わって頂いたりしました。

皆様からは夏らしく良かったと喜んで頂いています。(五味)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
EL0747-52-2781

