



管理栄養士だより



～ The 芋煮会 !! ～

餃子と芋の煮っころがしが得意なHさん。昨年の餃子に続き、今年は芋の煮っころがしを披露していただきました。

ご自宅ではいつもお部屋で愛猫のハナちゃんと過ごしておられ、外出されることもほとんどなく、食欲と体力の低下を皆が心配していました。そんなHさんにとって、この芋煮会が外出の良いきっかけになればと思い、開催いたしました。

芋煮会終了後、デイサービスの見学に行かれ、現在では毎週デイサービスに通われています。

Hさん、また芋煮会しましょうね !!

管理栄養士 藤田



ケーキ入刀!!
右:主治医 谷口先生
左:サブライズゲスト 石黒先生

皆で
ハイチーズ!!

看護師だより

私がGさんのお宅にお伺いしたとき、初めに目に飛び込んできたのは、玄関に飾られた素敵なロッキングチェアでした。リビングに通され、Gさんはにこやかに私達を迎え入れてくださいました。お話を伺っていると、そのロッキングチェアは若い時にアメリカのケンタッキー州で会社の設立を手掛け、感謝の気持ちから贈られたものだということでした。20代で外資系の会社に入職され、化学技術習得のため単身で渡米。会社の合併に尽力し、長年の功績が讃えられ、ケンタッキー州の名誉州民として表彰されたそうです。

自らを化学技術屋と称するGさんですが、当然英語も堪能で英検1級を取得されています。今でもわからない単語などはずっと答えてくださるそうです。Gさんに英語を習得するための秘訣をお伺いしたところ、「繰り返し」で学ぶことが大事だそうで、たゆまぬ努力をされてきたのだな、と感じました。仕事を定年してからは、サックスを趣味で始められ、老人ホームなどにも演奏に行かれていたそうです。そんなGさんをご一緒させていただいている奥様も、油絵やボランティアで長年読み聞かせをされているそうで、本当に素敵なお夫婦です。

いろいろなお苦勞もあったかと思いますが、それを感じさせないGさんご夫婦の笑顔に私も癒やされています。またいつか、素敵なサックスの音色を聞かせていただける日を楽しみにしています。



災害に備えてできること Take Steps



【災害用伝言ダイヤル 171】



災害用伝言ダイヤルの使い方
171をダイヤル
(ガイダンス)
録音される方は1再生される方は2...
(録音する場合) (再生する場合)
1を押す 2を押す
自宅(または携帯)の番号を押す
伝言を録音 伝言を再生

Step5 「災害時の連絡」

グラツときたら、自分の身を守るのが最優先です。次に来るのは、親しい人たちのこと。「〇〇は大丈夫だろうかどこにいるのか」大震災の後、避難所の告知板を巡る方々、家族を探し回る方々の姿がありました。

携帯電話の普及で通常であればすぐに確認できるのにできない。それは大きなストレスとなり、冷静な行動をとることが難しくなります。今できる対策をしましょう。

【携帯各社の災害用伝言板】



【自治体の防災メール】四日市市

スマートフォン、PC
<https://plus.sugumail.com/usr/yokkaichi/home>

フューチャーフォン(ガラケー)
<https://m.sugumail.com/m/yokkaichi/home>

①事前に、集合する場所を決める(自宅を含む)

集まる機会が増える時期です。何かの時には△△に決めましょう。

②連絡方法を共有する(災害用伝言ダイヤル171、SNS)

災害用伝言ダイヤル171は毎月1日、15日とお正月3が日には体験ができます。顔を見ながら体験してみてください。

③家や避難所などを離れるときには「△△にいる」とメモを残す

防災情報アプリ「四日市市 S アラート」

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/yokkaichi-s-alert.html>