



# ひだまり 便り

2016.9月号 (第33号)



9月1日は防災の日でした。阪神や東北の震災以降、防災への意識も高まり、地震や津波が来た時どうやって避難するかを話し合った方も多いのではないのでしょうか？今年台風が東北、北海道に接近し甚大な被害を出しています。災害の犠牲になられた方もたくさんおられました。大雨や台風などの風水害に避難のための3つの情報が発表・発令されています。内容は次の通りです。

**<避難準備情報>**避難に時間のかかる人は避難所への避難を始めます。通常の避難行動が出来る人は避難の準備を始めます。**<避難勧告>**通常の避難行動が出来る人も勧告が発令されたら避難所への避難をします。**<避難指示>**避難行動中の人は直ちに避難を完了する。まだ避難していない時には直ちに避難を始めます。

避難する際には、慌てず戸締りをして出てください。ガス等の完全消火の確認、電気のブレーカーを落としましょう。義歯や眼鏡、補聴器などはいつも手の届くところに置いておきいつでも持ち出せるようにします。持病のある方は常備薬、保険証なども忘れずに準備しましょう。まだしばらくは台風季節です。テレビやラジオの情報を日頃から注意しておきましょう。朝夕が少しずつ涼しくなっています。おいしい秋の味覚を楽しみながら体調管理にも努めましょう。



## 9月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
第1週					1 輪投げ	2 おじやみを使って	3 ゴルフ
第2週	4	5 花紙サッカー	6 的当て	7 ハーモニカ演奏会	8 誕生会	9 花紙サッカー	10 舞踊交流会
第3週	11	12 輪投げ	13 BBQ	14 BBQ	15 ボーリング	16 柳丸交流会	17 リズム体操
第4週	18	19 敬老会	20 花紙サッカー	21 明照交流会	22 ゴルフ	23 舞踊交流会	24 調理実習
第5週	25	26 調理実習	27 歌を歌って～	28 リズム体操	29 おじやみを使って	30 歌を歌って～	

※ 毎月 外部の美容師さんに散髪をお願いしています。ご希望の方は職員までお申し出ください。

看護から

**長引く咳にご用心！体が発する「危険サイン」を見逃さない！**

咳が長引く場合、必ず何らかの病気が隠れています。「長引く咳が問題」といってもどのくらい咳が続いたら「長引く咳」とされ問題となるのでしょうか？風邪等による咳は徐々に軽くなり2~3週間で治まるものです。風邪が原因で3~4週間咳が続くことは少なく、特に8週間以上続く場合は原因となる病気が隠れていると考えねばなりません。長引く咳の原因をはっきりさせるために咳の期間（いつ頃から咳が出ているのか？）とタイプ（痰を伴う湿った咳？乾いた咳？）、咳の良く出る時間帯（夜間や明け方、労作時など）を医師に伝えられるようにしておきましょう。

## ひだまりデイサービスセンター 空き状況(平成28年9月1日現在)

営業曜日	月	火	水	木	金	土
定員	16名					
現在数	14名	12名	11名	12名	13名	15名
空き状況	○	△	○	○	○	△

- …受け入れ十分可能です
- △…定員間近です
- …受け入れ可能です
- ※…現在定員一杯です

※体験利用は無料です(昼食付)。利用日時、時間帯などご希望がありましたらお問い合わせ下さい。

お問合せ TEL (0985) 72-2375 FAX (0985) 72-2378

〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 7823 番地 22

社会福祉法人 明照福祉会 ひだまりデイサービスセンター 担当 緒方典子

【9月の行事もお楽しみがいっぱいです】 ●今月は2名の方がお誕生日を迎えられます。おめでとうございます！●毎年恒例のバーベキュー！今年も地区の方や民生委員さんにも声をかけています。地域の方々とも交流をお楽しみください。お肉もたくさん食べて元気をつけましょう～☆●柳丸館、明照デイの皆さんとの交流会もあります。たくさんの方たちと交流していつもの倍、喋れますね～(笑)●今月は各地区でも敬老会がありますね。今年もみなさんが元気で過ごされていることをお祝いしましょう。

## 第3回 貯筋通帳パーフェクト賞の皆さん

「おめでとうございます！！」



# ひだまりの風景



満開のひまわりに**笑顔**！美味しい物を食べに行って**笑顔**！大好きなお酒を買って**笑顔**！思いっきりすいかが割れて**笑顔**！たくさん笑って暑い夏も元気に楽しみましたね♪



いりこのワタとりからごますりまで、皆で作った冷や汁は抜群においしかったですね～



☆夏祭り☆  
大盛況！

