

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.197 2022.11

社会福祉法人 栄寿会

八千代地域生活支援センター

〒276-0045

八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



防災訓練がありました

10月22日（土）に小坂橋東町会主催で防災訓練が行われました。当日は曇っていましたが、過ごしやすい気温でした。コロナ禍での中止等があり、2年ぶりの開催となり、多くの方が参加されていました。



以前は竹竿と毛布を使用したものを訓練していたそうですが、最近は竹竿が身近にないという事で、毛布1枚で作れる簡易担架を訓練することが多いそうです。

やり方はとても簡単！要救助者を毛布の上に寝かせ、両端をくるくると巻いて、持ち手を作ります。その持ち手を上から握り、声を掛け合い持ち上げるだけです。階段等の狭い場所では足を持っている方が手を離すと、小回りもきくとの事でした。実際に持ち上げてみると、大人1人は意外と重たいなと思いました。しかし、女性6人で要救助者役の男性を持ち上げることが出来ました。要救助者側も、意外と安定していて安心できると話されていました。

最後に発電機の電源の入れ方も体験させていただきました。

開会のあいさつ、講師の先生方のお話を聞いた後に、消火器の使い方を実践しました。今回使用したのは水消火器ですが、自宅やゴミステーションに設置されているものは消火薬剤の入った粉タイプの物が多いです。今回は機会がありませんでしたが、粉タイプのものは噴霧した瞬間から視界が奪われてしまうとの事でした。実際に消火訓練で使用できる機会があれば、ぜひ参加し、ご自身の防災知識としてください。

その後、簡易担架を使用した訓練を行いました。



また、終了後に備蓄用のお米（アルファ米）を分けて頂きましたので、食事会の際に実際に調理して食べてみたいと思います。

災害はいつ起こるか予測が出来ません。日ごろの訓練が、自分や身の回りの方の命を守る行動につながると思います。訓練だからと気を抜かず、しっかり取り組んで行くことが大切だと改めて気付きました。どこに避難場所があるかどこに消火器があるか、何気なく通っている所にもあると思うので、一度アンテナを張って見てみてはいかがでしょうか。

小坂橋東町会の皆様、お忙しい中ありがとうございました。



センター主催ポッチャ大会



センターの利用者さんが主体となって、10月10日（月）のスポーツの日に、ポッチャ大会を行いました。当日は皆さんでラジオ体操をした後、ルールの説明を行い、試合をしました。7月に米本団地にてほっこり会主催で行われたルールをそのまま採用させていただきました。

1つ目のルールは、白のジャックボールを投げ、赤いボールか青いボール、どちらがより近いかで、勝敗を決める事。2つ目のルールはチームの誰かひとりが車イスに見立てたイスに座って投げる事。たったそれだけのルールでしたが、とても楽しく参加されていました。

簡単のように見えて難しい…。力加減を少し間違うと、コートの外に出てしまいます。（コートの外に出てしまったボールは無効にしました。）チームは固定化せず、メンバーを替え、休憩をはさみながら、1時間30分程のゲームを楽しみました。全身運動なのか、終わるころにはじんわりと汗をかくほどでした。

参加した皆さんから、またやってほしいとの声がありましたので、企画しようかと思えます。また、今回ポッチャの道具を貸して下さったほっこり会の皆様、ありがとうございました。



すずらん合同バスハイク

今年は2年ぶりに、すずらんと合同バスハイクを行いました。今年は、横浜中華街・海ほたるに行きました。曇り空でしたが、雨が降り出すこともなく、散歩することが出来ました。

お昼は中華飯店に入り、美味しさに舌鼓を打ちました。辛さを心配している方もいらっしゃいましたが、とても美味しかったです。海ほたるでは、記念撮影をしましたが、あいにくの曇り空…。天気が良いと眺めも良かったらうな…と、話しました。機会があればリベンジしたいですね!!また、珍しいお土産もたくさんあり、何をかうか迷ってしまう程でした。

参加された皆さんからは楽しかった、また行きたい!と話されており、今回は残念ながら参加できなかった皆さんに、様子を話されている場面も拝見しました。

お声掛けする期間が短く、参加したかった!という方もいらっしゃったかと思えます。また次回お声掛けしますので、その際にご参加お待ちしております。

最後になりましたが、企画して頂きましたすずらんの皆様、スタッフの皆様、ありがとうございました。



第175回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）⇒今月はありませんでした。

II 11月の予定

◎11月は第2日曜(11/13)を開所とします。11/6, 11/20, 11/27は休みとなります。

1) 11/2(水) 清掃とお好み焼きの会 10:00～ 会費200円 申込10月31日まで

2) 11/5(土) 心の健康フェア参加 終日閉館となります

3) 11/11(金) 健康さんぼ隊 10:00出発 12:00頃まで閉館

4) 11/12(土) 清掃とちらし寿司の会 10:00～ 会費200円 申込10日まで
利用者懇談会もあります

5) 11/17(木) 清掃とハヤシライスの会 10:00～ 会費200円 申込14日まで

6) 11/21(月) パン作り教室 10:00～ 内容はフランスパン 材料費はシェア 申込19日まで

7) 11/23(水) 清掃と千葉鍋の会 10:00～ 会費200円 申込21日まで

8) 11/25(金) 健康さんぼ隊 10:00出発 12:00頃まで閉館

9) 11/26(土) おやつ研究部 13:00～ 内容はスイートポテト 材料費はシェア

