



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



社会福祉法人ルストホフ志木
事務長 N・K

『 近ごろの気候について思うこと 』

はじめに、先の熊本地震、ならびに千葉県や北陸地方をはじめ、各地を襲った豪雨により被災された方々に、心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を心よりお祈りいたします。

近ごろの気候について考えてみますと、夏場においては毎年のようにさまざまな「暑さの記録」が更新され続けています。今年の夏についても例外ではありませんでした。これは日本に限らず、ヨーロッパなどでも40℃を超える地域が続出するなど、まさに世界全体が大汗をかく夏となったようです。また、暑さだけでなく、年を追うごとに激しさを増す豪雨が、各地に甚大な被害をもたらしている現実を目の当たりにする度に、ただただ言葉を失うばかりです。

よく「地球温暖化の影響で…」とか、「温室効果ガスが…」という言葉を目にしますが、これらがこのような異常気象の根源になっているのでしょうか。さらには、国内の各地でクマが市街地に出没したという報道も日常茶飯事となってきており、日本、そして地球全体が、これまで経験したことのないほどの大きな環境変化の渦中にあるのだと実感させられます。

ただ、地球の長い歴史を調べてみると、実は氷河期があったり、今よりはるかに温かい時代があったりと、地球は常にダイナミックな「気候の移り変わり」を繰り返してきました。そう考えると、現代の猛暑や異常気象も、地球が新しいサイクルへと向かう大きな変化の渦中にあるからなのかもしれません。

こうした環境の変化に戸惑いながらも、私たち人間はどんな時代であっても知恵を絞り、互いに手を取り合って乗り越えてきた歴史があります。エアコンを上手に活用し、美味しい旬の食材を食べて栄養補給をする。現代の技術と昔ながらの知恵をかけ合わせれば、厳しい猛暑であっても、工夫次第で乗り切ることができます。

さらには、一人ひとりの「打ち水」や「緑を育てる暮らし」など、小さな優しさが集まれば、未来の地球を少しずつ心地よい場所へと変えていくことだってできるはずです。空を見上げれば、猛暑のあとの夕焼けは息をのむほど美しく、これから迎える秋の夜長には、虫の音が心地よく響きます。地球はいつの時代も、私たちにたくさんの素敵な瞬間を届けてくれています。

地球の大きな変化に負けないために、日ごろから自然や環境に対して思いやりの意識を高めていくとともに、万一の災害に備えた準備・心構えを整えていくことが、今を生きる私たちに求められているのだと強く思っています。

【8月のご様子】

最高気温が体温を超えるほどの日があった8月でしたが、適切な室温に保たれた館内にて、こまめな水分補給をしっかりと行っていたご利用者の皆様は、この夏も元気に過ごされておりました。23日(日)には誕生会を開催し、8月生まれの方4名の方々をお祝い致しました。厨房特製のデザート「チェリーケーキ」は、さわやかな酸味とほのかな甘みがあり、皆様に美味しく召し上がっていただけたようです。

介護職員：T・I 記

＜ 誕生会 ＞



『お誕生日、おめでとうございます 🎉』



『特製デザートです 🍰』

特別養護老人ホームブロン9月の予定

- | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|----------|--------|
| ■ 店屋物 | 12日(土) | ■ 誕生会 | 20日(日) | ■ 敬老祝いの会 | 27日(日) |
| ■ 理美容 | 7日(月) | | | | |

厨 房 だ よ り

知っていますか？GABA(ギャバ)

GABAとは正式名称を「 γ -アミノ酪酸 (Gamma-Amino Butyric Acid)」といって、人間の体内や、動植物に広く存在するアミノ酸の一種です。

<GABAの主な働きと効果>

神経の興奮を鎮める



神経の興奮を抑えてリラックスをもたらします。

ストレスの軽減



緊張やイライラを和らげ、自律神経のバランスを整えます。

睡眠の質の向上



睡眠の質を高めたり、目覚めをスッキリさせる効果があります。

血圧の低下



交感神経の働きを抑え、高めの血圧を下げるとの報告もあります。

<GABAが多く含まれる食品>



発芽玄米

トマト

ナス

カボチャ



バナナ



漬物



キムチ



味噌



納豆

GABAは食事で摂れます。
もし気になる方は、サプリメント
などもお試しください。

ケアハウスリヒト

【8月のご様子】

リヒトご入居者の日常は、ご自分のお部屋でゆっくりとくつろがれる時間のほか、毎朝のテレビ体操や、リビングでのおしゃべり、移動スーパーが来た際のお買い物など、皆様がそれぞれのペースで毎日を過ごされています。そのような中、19日(水)には、施設内にある喫茶コーナーにて「夏カフェ」がオープンしました。コーヒーフロートを飲みながら「とっても美味しいね」、「また来月もやってほしいわ」など、楽しげな会話が多く聞こえてきました。これからも皆様が無理なく、ご自身のペースを大切にしながら、さまざまな交流や活動を楽しまれ、笑顔や会話が自然と生まれるような毎日をお過ごしいただければと願っております。

相談員：K・S 記

《 普段のご様子 》



『テレビ体操は毎日行っています』



『リビングで団らんのひと時♪』



『大好評だった「夏カフェ」🍵』

ケアハウスリヒト 9月の予定

- 入居者懇談会 11日(金) ■ 誕生会 13日(日) ■ 敬老祝いの会 27日(日)
- 理美容 7日(月)・14日(月)

グループホームブロン

【8月のご様子】

毎日暑い日が続いていたこともあり、8月の誕生会では、ひんやりと冷えた「アイスクーキ」をご用意して、皆様に召し上がっていただいたところ「冷たくて美味しいわ」と大好評でした。また、16日(日)には「流しそうめん」にチャレンジ。そうめんと一緒に味わっていただくようにと、まずはキュウリとナスを使った浅漬け作りから始めました。浅漬けが完成すると、いよいよ「流しそうめん」がスタート。流れてきたそうめんを上手にすくい、楽しみながら召し上がっている皆様の様子を拝見して、職員たちも嬉しく感じるひと時となりました。

介護職員：K・E 記

《 誕生会 》



『🎁 おめでとうございます🍰』

《 流しそうめん 》



『🥒 浅漬け、作ってます🍆』



『楽しいから、食も進むね😊』

グループホームブロン 9月の予定

- おやつ作り 19日(土) ■ 誕生会 20日(日) ■ 敬老祝いの会 27日(日)
- 理美容 7日(月)・14日(月)

【8月のご様子】

今年の夏祭り週間では、初の試みとしまして、ご利用者に浴衣や法被を着ていただきました。ちょっと照れながらも、記念写真をパチリ。皆様とても素敵でした。レクリエーションでは、夏祭りには欠かせない金魚すくいや、輪投げ、出店、ゲームなどを体験。さらに、3時のおやつタイムでは、暑さに負けないようにと、冷たいアイスのほか、見た目がとっても華やかな「ハロハロ(フィリピンのデザート)」を召し上がっていただきました。皆様、今年の夏祭り週間、楽しんでいただけましたでしょうか？

介護職員：M・M 記

《 夏祭り週間 》



『浴衣姿、お似合いですね♡』



『金魚は何匹すくえたかな？』 『ブロン特製のハロハロです🍧』



デイサービスブロン9月の予定

■ 敬老会週間 21日(月)～26日(土)

ルストホフ志木トピックス

9月は「防災月間」です。「いつも携帯」「非常持ち出し袋」「備蓄品」の3つの段階ごとにチェックリストをご用意しました。ぜひこちらを参考に、日頃から災害への備えを進めてまいりましょう。

①いつも携帯>帰宅困難対策や、いつどこで被災するか分からない災害への備え。

①非常持ち出し袋>災害発生直後、避難時にすぐに持ち出すべき最低限の備え。これで被災1日間をしのぐ。

②備蓄品>災害発生後、ライフラインが途絶え、救援活動が受けられるまでの数日間を自給自足するための備え。

	食	情報	安全	衛生	生活用品	衣類	個別
いつも携帯	☐ 飲料水 (500ml程度) ☐ 携帯食 (チョコレート、あめ、栄養機能食品等)	☐ 携帯ラジオ (正確な情報収集) ☐ 連絡先メモ (家族の連絡先記入) ☐ 現金(硬貨も) (公衆電話を使う時)	☐ 懐中電灯 (停電対策/ヘッドライトは両手があき便利) ☐ ホイッスル (助けを呼ぶため) ☐ 持病・常備薬 (自分である程度確保)	☐ 携帯トイレ (トイレは我慢できない) (マスク、止血帯などいろいろと使える)	☐ 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える)		ご自身やご家族の必要に応じて備えるもの
非常持ち出し袋	☐ 飲料水 (持ち出す場合は1人1日2ℓ程度) ☐ 非常食 (調理不要のもの、乾パン・缶詰など)	☐ 携帯ラジオ・予備電池 (正確な情報収集) ☐ 携帯電話の充電器 (電池式がおススメ) ☐ 筆記用具・メモ帳 (情報をメモ・家族などへの伝言) ☐ ガムテープ・マジック (家族への伝言メモ) 貴重品 ☐ 現金 ☐ 身分証明書(コピー) (健康保険証、免許証、パスポート等) ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑	☐ ヘッドライト・懐中電灯 (両手があくヘッドライトが被災地で役立つ) ☐ ヘルメット・防災ずきん (屋外の行動に必要) ☐ ホイッスル (助けを呼ぶため) ☐ ロープ(10m) (救助、避難ばしご代用) ☐ ライター(マッチ) (暖房器具への点火など) ☐ 手袋 (皮手袋等丈夫な素材) ☐ 救急セット (ばんそうこう、消毒薬、風邪薬、トゲ抜きなど) ☐ 持病・常備薬 (自分である程度確保)	☐ 携帯トイレ (トイレは我慢できない) ☐ ウエットティッシュ (口腔ケア用ウエットティッシュが便利) ☐ ティッシュペーパー トイレ用ペーパー (トイレ用ペーパー便利) ☐ マスク (感染症対策、防塵) ☐ 体温計 (感染症対策) ☐ 消毒液・手袋 (感染症対策) いつも飲んでいる薬の名前は紙で控えて入れておくこと	☐ 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える) ☐ ホリ袋・レジ袋 (大・中・小) (応急手当、調理など多機能) ☐ タオル (汚れ拭きとり、感染症対策など多機能) ☐ 新聞紙 (紙食器、骨折の応急処置の添え木、緊急用トイレなど多機能) ☐ 万能ナイフ (ハサミ、ナイフなど複数機能)	☐ 運動靴(くつ下) (枕元に置いておく) ☐ 雨具 (防雨・防風・防塵) ☐ エマージェンシーブランケット (軽量簡易防寒具) ☐ 使い捨てカイロ (防寒、食品温める)	☐ コンタクト ☐ 眼鏡予備 ☐ 入れ歯・補聴器 ☐ 生理用品 ☐ 哺乳瓶・粉ミルク ☐ 離乳食 ☐ 紙おむつ・おしりふき ☐ 清浄綿 ☐ ベビー毛布 ☐ ペット用品 など
備蓄品	☐ 飲料水 (1人3ℓ×3日×家族分) ☐ 非常食 (レトルト食品・缶詰・乾物・調味料等) ☐ カセットコンロ カセットボンベ (温かい食事には必要)	水・食料の備蓄は3日以上できれば1週間分	☐ LEDランタン (停電時にリビング、台所、トイレなどに置く) ☐ ビニールシート (雨漏れ防止など) ☐ 工具類 (バール、ハンマーなど)	☐ 携帯トイレ (ライフライン断絶で水洗トイレ使えない時) 携帯トイレはできれば1週間分	☐ ラップ (食器に巻いて水節約、応急手当など多機能) ☐ 予備電池 (10年保存期間の電池もあるので多めに)	☐ 毛布 (担架代わりや防寒) ☐ 衣類 (季節や個々の状況により必要な物、数量を判断)	