

# ～続・毎日避難訓練しています2～

# とんぼ だより

第81号

令和7年

8月20日発行

前回、「暖かくなったら本格的な避難訓練を」と書きましました通り、5月に順次、火災避難訓練、地震訓練、感染症訓練を行いました。

## 地震訓練

想定シナリオ「11時頃。震度6の地震が発生。デイルームでは体操中。車いすの方や、ベッドで休まれている方、入浴中の方がおられる状況」ぐらつと来たらし、扉を開ける。揺れている最中は、身をかがめ頭をバスタオルで守る。揺れが治まったら、建物の損傷確認、出口までの動線確保、ブレーカー、火元、ガスの確認、物が散乱している状況であるため、利用者様に靴を履いてもらい、窓から避難。訓練後の声には、「物が散らかっている所から逃げるという事を想像するだけで怖かった。」「脱衣所出口の自転車が悪魔で出にくかった。」「けが人が出た時の対応はどうする」など、いざの時の課題がたくさん聞かれました。



脱衣所から  
脱出

## 感染症訓練

「火事だ〜」の声に、さすがに毎日訓練しているだけあって、俊敏な動きで避難開始！火元から離れるために、近くの駐車場までの移動はあっという間でした。中には「こつちよ〜」と誘導し、手をつないでくださる方も...『逃げる』ことはハナマル級でしたが、見えてきた課題①車いすの避難経路の確保。②逃げる事が理解できない方への誘導の仕方。これがなかなか難しいことがわかりました。

## 火災訓練

コロナ禍、私たちは感染症の猛威を経験しましたが、家庭内や施設内で感染症が起こったら...的確に拡大防止、二次感染予防ができるでしょうか？  
当方では感染症及びまん延防止委員会が中心となり、勉強会や訓練を行っています。今回は、「ノロウイルスの嘔吐がデイルームであった」と想定し訓練を行いました。訓練の前に①必要物品確認 ②他の利用者様の避難誘導の方法 ③嘔吐物処理班の動き ④嘔吐者の対応 ⑤その他スタッフの役割分担などを考え、学んだ上で訓練開始！  
的確な動きをするためには、繰り返し訓練と、いざの時のイメージを持つことが大切と痛感しました。この訓練を経て、どこで起きても対処できるよう、部屋のあちこちに新聞紙を常備しています。

感染症勉強会



嘔吐物処理の  
必要物品



訓練の様子



## 歌のボランティアさん♪



懐かしい歌や、振りをつけながら歌ったり、楽しかったです♪



初めて来ていただいたボランティアさん、「みつちゃん」と呼んでください。と明るく挨拶された蟻田美智代先生です。  
キーボードに合わせて、7月の歌を皆さんで歌いました。歌詞の説明に感心したり、「きれいな声ですね〜」とほめて下さるので、皆さん大喜びでした。来月も来て下さるとの事で、楽しみにしています。

\*\*\*\*\*

## ～きらく会版サバイバルカード製作～



緊急時、ポケットに「私情報」を！そんな思いの詰まったカードをご存じでしょうか？氏名、生年月日、既往歴、内服情報、緊急連絡先、万が一の心得や情報収集の仕方などが書かれてあるパンック回避のカードです。業務継続計画策定委員会のメンバーが、さいたま市のカードをもとに作りしました。

## ～暑さ対策におすすめ

## 手作りスポーツドリンク～

【材料】  
・水500ml  
（ペットボトル1本）  
・砂糖大2（はちみつでもOK）  
・塩小1/4  
・レモン果汁  
大1/2（ポッカレモン可）  
【作り方】  
・砂糖、塩を少量の湯で溶かしてから全材料を混ぜ合わせると、出来上がり。簡単！ぜひ、お試し下さい。美味しいよ！

《はじめの だい いっぱい\*食事編⑤》

①目の前のものが何かわからない(認知機能の低下、視野の欠損など)

②口腔内の違和感(義歯の不具合、虫歯、歯茎の腫れ等から嘔むことが難しい。)

③咀嚼・嚥下の機能低下(飲み込む機能、筋力が低下)

④食欲、意欲の低下(活動量の低下により食欲がわかない。栄養低下や水分不足による意識、気力の低下)等など。:

シリーズでお届けしている食事編、今回はいよいよ最終回④について紹介します。

紹介したすべてに起因しています。そして、加齢による、味覚・嗅覚の鈍化、消化機能の衰え、慢性疾患や服薬の影響、孤独感や抑うつといった心理的要素も挙げることが出来、これらの要因が複合的に作用することで、食事への興味や意欲がさらに減少し、低栄養や水分不足、体力、気力の低下を招いてしまいます。この状態を防ぐためには、まず、身体的、心理的状态を観察し、どこに原因があるのかを見極める必要があります。例えば、噛みにくさや飲み込みづらさがある場合は、軟らかい食材や、トロミを付けた食事の提供が望まれますし、「一人で食べても味気ないし」と仰る方には、一緒に食べる時間を持つことや、地域の食事会、デイサービスへの参加等も有効です。ご利用者様の中にも、「家ではちよつとしか食べなのに、デイではいつも完食!お腹いっぱい」という方がおられます。『食事』は単なる栄養補給だけでなく、生活の楽しみや、人との関わりを保つ重要な要素であり、五感を刺激する大切な生命の営みです。そんな思いを込めて、食事時間を大事に過ごしたいものです。

近所小学生来所

きらく会前は、小学生登校日の集場所になっています。この度、子供たちが遊びに来てくれました。一緒にお話ししたり、塗り絵をしたり、ホワイトボードに書いた絵をまねて一緒に書いたり、楽しいひと時でした。



皆うまいな

リンゴの絵、おばあちゃんに教えて

梅仕事

旬のお届け物『梅』がきらく会にも...、へたを取って、梅シロップと梅干を作りました。



乾杯のジュースに(\*^^)v



いつもお手伝いありがとうございます

たくさんの揚げ物に  
きれいな錦糸卵に  
ありがとうございます  
すm( )m



さすがです! エプロンのアップリケのほつれ直しと洗濯物たたみ♪



【報告】

第二十四回定期総会を、六月二十九日(日)きらく会にて開催いたしました。正会員十四名のうち出席者七名(委任状提出者五名)のもと、二〇二四年度事業、活動計算書報告、二〇二五年度事業計画、活動予算書報告などを行い、すべての事業書が全員一致で承認、可決されました。



今日はロールキャベツ



壁面田んぼに田植え

【編集後記】  
今年の夏は、本当に暑くて耐えがたい日々であります。こう暑いと、買い物に出るのもやっと、関西万博なんて、行けないな...きらく会のゴーヤは、生い茂り、今年もたくさん実をつけています。今年のゴーヤは暑さのせいでしょうか? 苦みが増しています。ゴーヤを食べて、梅干し食べて、梅ジュース飲んで、暑い夏を乗り切ろうと思います。(と)



アクリル板をはずしたので、ぐらぐらゲームも思う存分! (^\_^)!

特定非営利活動法人きらく会  
気軽に集えるミニデイサービス



きらく会

枚方市長尾家具町3丁目4-6

電話/FAX 072(836)6006

http://www.kiraku-kai.com