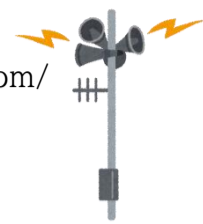


あかぼこ山



Vol. 98
2024年
9月15日発行

発行元
特別養護老人ホーム カントリービラ青梅
(住所) 青梅市長淵1丁目930番地3
(電話) 0428(23)6233 <<9:00~17:00>>
(Fax) 0428(24)7047
(URL) <https://country-villa.com/>



1) 防災

9月1日は防災の日でしたね。皆様のご家庭では防災用品の準備はお済みですか？

今年の8月8日に日向灘で発生した地震により、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表され大きな地震が今まで以上に身近に感じられたことと思います。青梅市でも、次の日にはお水やトイレトーパーなどが品薄状態になっていました。日頃から防災用品の備蓄をしなければいけないと痛感しました。

さて、防災食の代表と言えば、＜乾パン＞ではないでしょうか？賞味期限は5年とかなり長く備蓄には欠かせません。ですが、保存食は備蓄しっぱなしとなるといざという時に食べられずに困ることも…。そこでおすすめなのが、ローリングストックです。普段から保存食を買い、日常的に消費し新しいものを購入していく流れを習慣化することで保存食の鮮度を保ちます。

保存食と言っても、防災用の食品を常にかつるのではなく例えばパスタソースをレトルトで買うこと、乾麺を買うことなど…。普段の生活で少し気かけながら過ごすことで備蓄が出来ます。災害が発生して物資が足りない困らないようローリングストックをおすすめします。

保存食の選び方のポイントは、



- ① 災害時に水がない・お湯が沸かせない可能性を考えそのまま食べられるものを選ぶこと
- ② 量は少なくとも高カロリーなものを選ぶこと
- ③ コンパクトに備蓄でき、災害時に出るゴミも最小限で済ませられるもの



ですが、保存食は長くても3~5年で賞味期限が来てしまいます。ローリングストックは生活に合わないけど、備蓄はしないとイザという時困る…。コンパクトに備蓄もできて賞味期限が長いものがほしい。欲張りな気持ちにも応えてくれる保存食がありました！

SEI SHOPのサバイバルフーズは皆様ご存じですか？25年も保存ができ、フリーズドライなのでお水・お湯で、ふやかして食べることができ、そのまま食べることもできる非常食です。ファミリーセットの6缶セット（大・約60食）で、縦33x横49x高さ20cm。デッドスペースにすっぽり収まります。箱もおしゃれなので見えていてもあまり気にならないかなと思いました。

災害がもっと身近になり非常食を調べて感じたのは、自分の知っている非常食よりも今はかなり種類が多く、以前より災害時でも飽きずにご飯を食べられるようになってきていると感じました。アレルギーがあったとしても選べる非常食の幅が広いので、食べられる種類も以前より増えているのではないかな？と思います。ぜひ一度、ご家庭の防災用品・非常食の見直しをしてみてください。



2) イベント

歯科検診

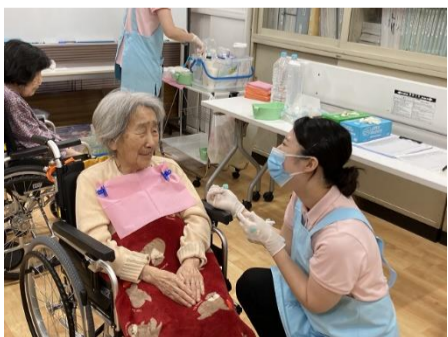
毎週金曜日にお客様の歯科検診を行っています。当施設では、あおぞら歯科さんが施設に往診に来てくださり、先生や歯科衛生士さんに、口腔内のケアや治療、入れ歯の作成・修正などを皆様しています。

待ち時間の際も、先生や歯科衛生士さん・隣のお客様とお話している方もいて和やかな雰囲気でした。写真を撮っていると手を振ってくれて「美人に撮ってくれよ〜！」とニコニコされている方もいました。また、「歯が気になってご飯が食べにくいんだよ。どうにかできないかな？」と先生に相談される方も…。先生や歯科衛生士さんに話しやすい環境が整えられているので、皆様痛いところや気になることを伝えています。

口腔ケアの際は、口腔内がよく見えるように口を広げるので、唇が切れないようにクリームを塗っています。歯科衛生士さんの専門的口腔ケアで、日々の生活では落とすきれいな汚れを取り虫歯や誤嚥性肺炎になるリスクを下げる事ができます。口腔内全体をスポンジで綺麗にするときは皆様くすぐったいように笑っている方が多く見られました。ケア中に余裕の表情のお客様も…！

入れ歯作成の際は、最初に仮の蝋で作られた義歯をはめ噛み合わせが良いかを確認し、その場で高さを出したり低くしたりしてました。後日、調整された入れ歯が届きます。

定期的に歯科検診を受ける事で歯の健康・身体を健康を維持しています！



美人に撮ってよ〜！



口腔ケア



相談中…



入れ歯作成



ホーム喫茶

8月中のホーム喫茶はかき氷をしました。皆様久しぶりのかき氷にとても嬉しそうでした。「冷たいわ〜」という声も聞かれました。

9月からは通常メニューに戻り、温かい飲み物・冷たい飲み物とお菓子を提供します。お昼ご飯前なので、響かないようにお菓子の量は少な目で調整しています。人気メニューは、チョコチーノで皆様「甘いのが飲みたい!」「チョコのやつない?」と口々におっしゃってくださいます。キャラメルオレも人気メニューで職員が1つ1つ丁寧にアートしています。皆様まったりとした時間を過ごされました



3) クラブ・レク

スイカ割り

8月18日(日)に4階フロアの方は、スイカ割りを行いました!新聞紙を丸めて作った筒で順番にスイカをたたき、最後は皆様に美味しくフルーツポンチにして召し上がられました。とっても楽しそうな表情で伝わるかと思えます!お客様には夏を少しでも感じて頂けたかな?と思えます。

クラブやレクは企画から開催までフロアの介護職員が行っています。お客様の楽しそうな表情を見させていただけます。



4) マイナンバーカード

従来使用されてきた健康保険被保険者証がマイナンバーカードに統一、令和6年12月2日に廃止されます。ご存じの通りマイナンバーカードには様々な個人情報紐づいており、その取り扱いには厳重な対応が求められています。これまで高齢者施設では受診等の際に必要な健康保険被保険者証は施設で一括管理をして外来通院等必要な都度、付添職員が持参して対応して来ましたが、しかしこれがマイナンバーカードとなると従来と比較して①施設が保管・管理・取扱うことへの信義②通院時等に付添職員が携行することへの信義③紛失・事故が発生した場合の責任の範囲等の問題が発生します。国は高齢者施設におけるマイナンバーカードの取り扱いについてマニュアルで示していますが、カギのかかる保管庫で保管、持ち出すたびに記録する程度の内容で、これらの問題には答えていません。厳密にいうなら施設では管理せず使用する毎にご家族等に持ってきて頂くこととなりますが現実的ではありません。当施設と致しましては当面の間、健康保険組合などの保険者から発行される資格確認書(有効期間5年)を健康保険被保険者証と同様の取り扱いとさせて頂くこととしておりますが、これもいつまで継続できるのかは不明です。またすでにマイナンバーカードを所持している方が入所される場面も今後出てくるかと思えますが、事務量の負担が増大することのないことを願うのみです。

5) 施設からの連絡(ご家族様等向け)

郵便 2024年10月1日より定型郵便・はがき・レターパック等の郵便料金に変更になります。これに伴い10月分の預り金台帳より、施設でも切手代は新料金になりますのでご注意ください。

預り金・申請 入所が3年以上前の一部の方を対象に預り金・申請関係に対する条件の再度聞き取りをさせていただきます。対象となるお客様には、書類を送付させていただきますので返送用封筒にて返送の程、お願いいたします。年内までにご返送いただければ幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。



	9/30まで(旧料金)	10/1以降(新料金)
定型郵便物	25gまで 84円 50gまで 94円	50gまで 110円 <small>重量区分を統合します</small>
通常はがき	63円	85円
レターパック	プラス 520円 ライト 370円	600円 430円