

オキドキニュース 4月号



二十四節季

清明(せいめい) 清浄明潔の略といわれ、南東風が吹くよい季節。
穀雨(こくう) 穀物を育てる雨が降り、芽を出させるといふ意味。

合同消防訓練を行いました

三月十八日(月)午後一時から、秋川消防署の立ち合いの下、オキドキと「災害時応援協定」を結んでおります、地元の「北伊奈自治会」の皆様二十名の方々にも参加いただき、「合同消防訓練」が行われました。

訓練は、夜間に「オキドキ」三階から出火した想定で行い、まず、職員による「通報」、「初期消火」、「避難誘導」の訓練を行いました。「北伊奈自治会」の皆様には、オキドキ施設内の「非常ベル」の音を聞き施設に駆けつけ、職員の指示の下、「利用者の建物からの避難後の介助などの支援を中心とした訓練を行いました。」

訓練終了後、秋川消防署員から「今回、訓練に参加された皆様は、真剣に取り組んで頂きました。特に夜間帯は、勤務者が少なく、実際には地元の皆様の協力なくして、避難は難しいかもしれません。落ち着いて行動するかが、大切になってきます。また、自治会の皆さんは施設の構造がわからないと思います。火を消そうと無理をせずに救助に当たって下さい。」との講評をいただきました。



今回の「合同消防訓練」開催にあたり、準備段階から打合せ等に「ご協力を頂いた」自治会の皆様、「本当に「ご協力ありがとうございました。」

皆様からの生の声より

「入所者より」

Q 行事食(おやつ喫茶)について、甘い感じの食事が多かったね。出来れば、全体的に甘いじゃなくて「たくあん」とか「塩辛い」ものなどを入れてくれたら良かったな」とのお言葉を頂戴しました。

施設より

A 今回、行いました「おやつ喫茶」は甘味を中心に「提供いたしました。今回の「おやつ喫茶」では、「フライドポテト」など、塩気のあるものも検討します。

「入所者より」

Q リハビリの際にマスクがズリ上がっていたので、声をかけると「施設のマスクは直ぐに上がって来ちゃうのよね」とのお話でした。
施設より
「利用者の方用として「女性用マスク」をご用意させていただきます。」

高血圧 「万病のもと」

血圧は、健康の基本指標で、高齢になるにつれて上昇するのが一般的です。ただ一日の中でも変動が激しく、毎日同じ時間に同じ姿勢で測るのが良いと言われています。高血圧は、それ自体が病気ではなく、長期間高い値が続くことで、脳疾患や心臓疾患を引き起こします。良好な血圧維持は正しい食事と適度な運動が基本。しかし高齢者の場合、血管が固くなり、運動不足になりますので、降圧薬の服用となります。

高血圧 「1回の服用は」

決められた量を

正常な血圧は上が140mmHg未満、下が90mmHg未満とされていますが、高齢者の場合一般的に上が少し高めになりがちです。降圧薬の種類は、まさに多種多様ですが、高齢者では副作用が少なくありません。飲み始めのときは特に注意しましょう。血圧の薬は、1日1回服用するのが主流ですが、飲み忘れた場合、前回の分まで一緒に飲むのは危険です。1回程度飲み忘れても心配はありません。

四月二十九日は何の日?

四月二十九日は、もともと昭和の時代に「天皇誕生日」という祝日だったということ、ご存知の方も多いと思います。それが、昭和六十四年一月七日に昭和天皇が崩御されたことを受けて年号が「平成」に改まり、「天皇誕生日」も平成元年から「みどりの日」となりました。

しかし、多くの国民の要望を受けて、平成十七年に国会で「国民の祝日に関する法律」(祝日法)が改正され、平成十九年より「昭和の日」とすることになったのです。一年に一度巡ってくるこの日に、昭和天皇とともにあった昭和の時代を改めて見つめ直してみましよう。

また、昭和の元号の由来は、四書五経のひとつ「書経堯典」の中の「百姓昭明、協和萬邦」という言葉があり、これから、昭和という年号は「国民の平和および世界各国の共存繁栄を願って」付けられました。

百姓(ひやくせい)：全てのの人々

昭明(しょうめい)：聡明にして人を導き照らす

万邦(ばんぱう)：全ての国々
協和(きょうわ)：親密で和合すること

「介護保険更新手続」はお早め!

「利用者のお住まいの市区町村から、有効期限二ヶ月前に介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険(変更・更新)認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに市区町村にご提出下さい。更新手続きが遅れ、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないため「保険請求」「利用料の請求」や「今後どのようにされるのか」などの支援が出来かねます。

尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、入所の継続が出来ず退所となりますので、「介護保険更新手続」は、必ず期限内にお願いします。

業者洗濯をご利用されている皆さんへ

洗濯代の滞納が三カ月分になりますと、業者洗濯の利用が出来なくなります。毎月請求書に同封しております業者宛ての振込み用紙により、お近くの「コンビニ」「郵便局」でお支払い下さい。

総務課より

利用料のお支払いは、毎月十五日までお願いいたします。窓口でのお支払いは午前九時～午後四時まで、年中無休で受付けております。