

毎日の生活ができる 『ちょこっと運動』

- ・歩くときは歩幅を広くし、速度を少し上げる
- ・エレベータやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・歯磨きや家事の際、かかとをあげる
- ・テレビを見ながらスクワット
- ・寝る前に布団の上でストレッチ

…いつもの生活に
『ちょこっと』運動を取り入れて、健康寿命を延ばしましょう！



ごはんとみそ汁派です！



小蓮華山登山の写真です

これまでシリーズでお伝えしておりました「フレイル予防」ですが、最終回の今回は「運動」についてお知らせします。年をとると身体が弱っていきます。しかし、そのまま放置していると身体機能障害を生じ介護を必要とする状態になります。フレイル（虚弱）の状態のうちに適切に予防するこことで健康寿命を延ばすことが可能になります。「運動」というとなにやら大げさなことをします。「ちょこっと」取り入れるだけでも効果的です。皆さんもぜひ実践してください。

Q リフレッシュ法はなんですか？
A 宅トレ、冬はフリー・ライドスキーなどです。上越自然地域には素晴らしい自然がたくさんあります。自然に触れ、身体を動かしている時が最高のリフレッシュになりますね。

Q 仕事をしての「やりがい」を感じるときはどんな時ですか？
A 身体を動かすことで、職員の皆さんぐらりと、冬はフリー・ライドスキーなどです。上越新潟県妙高市大字上新保549番地
TEL:0255-73-7733 FAX:0255-72-9785 URL:<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp>

フレイル予防の 3大原則

③運動

- ①栄養（食事・口腔ケア）
- ②社会参加
- ③運動

シリーズ「フレイル」 最終回
今回はココです！

職員ひとことインタビュー

寄付金品

（令和三年七月～令和三年十月）

西条子供会様（さつまいも）

（シーツ）

増村勝治様（パッチワーク小物入れ）

（シーツ）

名様（紙オムツ）

（シーツ）

名様（もち米）

（シーツ）

名様（玉ねぎ）

（シーツ）

名様（白米、紙オムツ、肌着等）

（シーツ）

シリー^ズ「フレイル」編

令和3年11月号 No. 109

みんなの里

令和3年11月号

No. 109

社会福祉法人 新井頸南福祉会
特別養護老人ホーム みんなの里
みんなの里ディ・サービスセンター

〒944-0025 新潟県妙高市大字上新保549番地
TEL:0255-73-7733 FAX:0255-72-9785
URL:<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp>

みんなの里



令和3年11月号
No. 109

「5者合同総合防災訓練」を行いました。



災害時の被害を減らすため、消防・地域住民と協力した総合防災訓練を行いました。ティーサービスでもご利用者と一緒に、災害発生時に的確な初動対応ができるよう学ぶことができました。

P2・P3

みんなの里 防災・災害への取り組みについて

P4

シリーズ「フレイル」～運動編～
職員ひとことインタビュー 他

基本理念

1、人と地域を愛します 2、確かな介護を提供します 3、開かれた施設を目指します



社会福祉法人 新井頸南福祉会

特別養護老人ホーム みんなの里

新潟県妙高市大字上新保549番地

TEL:0255-73-7733 FAX:0255-72-9785

みんなの里ディ・サービスセンター

新潟県妙高市大字上新保549番地

TEL:0255-70-6688 FAX:0255-72-7308

URL:<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp>

ケアハートみんなの里（ショートステイ）

新潟県妙高市大字上新保554番地1

TEL:0255-72-7756 FAX:0255-72-7854

みんなの里在宅介護支援センター

新潟県妙高市大字上新保554番地1

TEL:0255-72-7321 FAX:0255-72-7308



お知らせ

【対面での面会再開しました】
・特養とケアハートで対面での面会を再開しました。面会条件等は施設職員にお問い合わせください。

苦情報告
(令和三年七月～令和三年十月)

・各事業所に苦情相談担当があります。
・各事業所に苦情相談担当があります。
・各事業所に苦情相談担当があります。
・各事業所に苦情相談担当があります。
・各事業所に苦情相談担当があります。

ボランティア活動
(令和三年七月～令和三年十月)

・新型コロナウィルス感染症感染予防の観点からボランティア活動受け入れは中止しております。今後の受け入れ再開時にはよろしくお願いいたします。

（令和三年七月～令和三年十月）

5者合同総合防災訓練

令和3年10月16日（土）消防署・消防団・地域消防協力隊・食事委託業者・みなかみの里の職員による合同総合防災訓練が行われました。緊張感の中、人命を救うための行動を一つひとつ確認しました。

初期消火です



無事に避難誘導完了！



消防団の方にインタビュー！



妙高市消防団
新井方面隊第11分団長
間島 和美 様

- Q. 今回の防災訓練はいかがでしたか？
A. 避難もスムーズに行われており、よい流れの訓練だったと思います。
- Q. 訓練時に気を付けていらっしゃることは？
A. 消防団としては消防署のサポートをしっかりと行えるように気を付けています。今回は放水訓練も実施しました。
- Q. 災害では、どのような備えや準備が必要ですか？
A. 今回のような訓練と共に、備蓄や避難品の準備や災害マップを確認しておくと良いと思います。

みなかみの里〔防災・災害への取り組み〕

非常食



みなかみの里ではご利用者の3日分の非常食を備蓄しています。これにより、食料が入ってこない状態であっても3日間は過ごすことができます。また、厨房が使えない場合に備え、炊き出し訓練や厨房業者である津山商店さんから、移動のできるキッチンカーを有事の際はご協力をいただけることになっています。

地域との連携

みなかみの里では災害時にかけつけ避難をお手伝いしていただくなど地元の協力隊や消防団の方々をはじめ多くの方からご支援をいただけることになっています。防災力強化のためには地域との連携が不可欠であり、災害時に適切な判断の下、安全に避難活動できる体制を築くために、今回の訓練でも大勢の皆様からご協力いただきました。

自家発電

みなかみの里には自家発電装置が設置されています。これは停電になってしまって施設内で電気を作ることが出来る装置です。施設内をよく見ると色の違うコンセントがあることに気が付きます。これは自家発電装置が作動した時に電気を使用できるコンセントになります。在宅酸素や痰の吸引など、電気の使用はご利用者を支えるために絶対に必要なものになります。

日々の訓練

今回の5者合同訓練はもちろんですが、それ以外でもみなかみの里では様々な防災訓練を行っています。消防器訓練や夜間の総合訓練と土砂災害訓練、防災設備点検や防災設備取り扱い研修など、有事を想定した様々な訓練や点検を行うことで、防災への意識を高め、いざという時に備えています。

