

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

震える様な寒さかと思えば、季節外れのような暖かさに癒され、また寒さが戻りを繰り返す。＜三寒四温＞の言葉通りですね。そんな中ですが、今月は手作りの雛人形作りで行事を身近に感じたいと思います。家で飾る機会がなくなり、利用者様からは『蔵で眠ってる』『どこさいったべ』という声もありましたが、昔を思い出し、それぞれで話に花を咲かせながら、たくさんの素敵な雛人形が出来ました。



ぼたん通信

3月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

気温の変動が激しい中、コロナウイルスのストレスを発散する為に曜日対抗パットゴルフ大会を開催しました。ゴルフカップに狙いを定め、力を調整しながら集中して打ちました。クラブが『重い』や『やった事が無い』という女性、経験を生かした男性、笑い声の中一人3回打ち、カップに一回入れば10点の得点で競い合いました。優勝は、水曜日でした。



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 (令和三年三月十五日発行)

★南東北須賀川通所コラム★

「もういちど見直そう！ 災害への備え」

令和3年3月11日で、東日本大震災から10年がたちます。

そんな時期だからこそ、災害への備えについてももういちど見直してみてもいいのではないでしょうか。

① 非常時に持ちだすものを再点検してみましょう。

食料、飲料水、懐中電灯や携帯ラジオ、電池など、古くて使えないものはないですか？
新型コロナウイルス感染症もありますので、マスクやアルコール消毒なども持ちだし袋に常備しておくとうれしいです。

そして、大切なのが、いつも飲んでいるお薬についてです。

地震や水害でお薬が手元になくなってしまふ、いつもと違う病院や医院でお薬をだしてもらわなくてはならないなど、いろいろな状況が考えられます。

薬、お薬手帳、保険証などは、すぐに持ちだせるようにしておくとうれしいです。

② 家具が倒れないよう、固定しましょう。

寝室には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

時間がたつと、固定が緩んだり劣化することもありますので、定期的の確認も必要です。

③ 避難経路・連絡手段の確認をしましょう。

避難場所や経路を日頃から確認し、電話が通じにくい場合の安否確認の方法も、家族と話しあっておきましょう（待ち合わせ場所を決める、伝言サービスを利用する等）

※確認・点検、固定作業等は、必ず**ご家族と一緒に安全に注意して行いましょう。**



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぼぼ