



社会福祉法人 敬愛会

# 敬愛の森だより



2023. 5. 1

5月号 No.97

発行：敬愛の森  
責任者：青木 澄雄

～元気なシニアの居場所！！ 地域でいつまでも自主した生活を～

## 新型コロナ、5類移行後も感染予防が重要です

行動自粛がなくなり、一人ひとりが重症化リスクの高い人にうつさないようにすることがいっそう求められます。(3ページ参照)

### グループホームで屋台「ぐるほ亭」がオープン！

この日の昼食はぐるほ亭が提供するうどんとおそば。  
本物の屋台にみなさんビックリ



空堀川の鯉のぼりフェアは親子連れで賑わっていました



ようこそ  
ぐるほ亭へ！



トッピングもいろいろ。揚げたてのかき揚げも登場

カレーそばのお変わりもぺろり



そばをゆでて



冷水で洗って  
そばをしめて



みんなでいただきま～す

おいしいよ。  
どこに出しても  
も恥ずかしく  
ない味だよ



料理屋をしていた  
Fさんも太鼓判



うどんかそばの  
好きな方を選んで  
ください



トッピングも好きなもの  
を選びます。かき揚げが  
大人気



カレーそばにもかき揚げや油揚げ  
をトッピングしていました

ごちそうさま

102歳の  
Sさん



「油揚げが甘くておいしいよ」「楽しいね」賑やかなランチタイムでした

# 救急車を呼ぶときのポイントを知っておこう

救急車を呼ぶかどうか判断に迷ったときは  
まずは、**#7119**  
東京都救急相談センターに相談しましょう

4月から夏日が続くなど、早くも熱中症に注意が必要な季節の到来です。去年は新型コロナの感染拡大の影響もあり、救急車の出勤件数が過去最高になりました。消防庁は「必要な人に迅速に対応できるように適時適切な救急車の利用」を呼びかけています。

## 救急通報の流れを紹介します

- ① 119番通報します。
- ② 火事ですか？ 救急ですか？ → 救急ですと答えます。
- ③ 住所は？ → 必ず市町村名から答え、集合住宅なら建物名、部屋番号まで答えます。外などで住所がわからない場合は目印になる建物や交差点などを伝えます。
- ④ どうしましたか？ → 誰がどうなったか簡単に答えます。あとは聞かれたことをわかる範囲で答えます。
- ⑤ あなたの名前と電話番号は？ → 名前と電話番号を答えます。(場所が不明なときなどに問い合わせることがあります)
- ⑥ 応急手当をお願いされることもある → 119番を受けた通信指導員等が適切な応急手当を口頭で指導をする場合があるので、落ち着いて指示に従います。

## 大きく書いて電話機のそばなどに張っておこう (パニックになっていえなくなることもあるので)

119番 (火事、救急) 110番 (警察)  
住所 〒189-0024  
東村山市富士見町〇-〇-〇  
ABCマンション1-101  
(建物名や部屋番号も書いておく)  
電話：042-000-000  
携帯：090-0000-0000  
緊急連絡先：1、2名の名前、連絡先、  
続柄を書いておく  
\*緊急連絡先は携帯電話のワンタッチダイヤルにも登録しておきましょう

## ●聞かれること

- ・誰が、どうしたのか(病気、けが、交通事故、溺れるなど)
- ・具合が悪い方の年齢(わからなければおおまかに〇十代など)、性別
- ・一緒にいるか、頼まれて通報しているか
- ・呼吸は楽にしているか(普段どおりの呼吸か)
- ・冷や汗をかいていないか
- ・顔色は悪くないか
- ・普通に話ができるか
- ・症状を詳しく

※知らない人のために救急車を呼ぶ場合、救急隊到着までバックなどを開けないようにします。

## ●救急車が到着するまでに用意しておくもの

- ・健康保険証や診察券 ・お金
- ・普段飲んでいる薬(おくすり手帳)・靴・上着など
- ・乳幼児の場合 母子健康手帳／紙おむつ／哺乳類／タオル

## ●救急車がきたら伝えること

- ・事故の状況や体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
  - ・行った応急手当の内容
  - ・具合の悪い方の情報
  - ・持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示など
- \*持病、入院歴、手術歴、かかりつけの病院などをまとめておくくと便利です。

参考：総務省『救急車利用マニュアル』

## 4月のお誕生日会 4月生まれの方は少なく、お二人でした。

ショートステイでIさん米寿おめでとうございます。みなさんと手拍子打ってHappyバースデイを歌って祝いました。



看護小規模でNさん92歳おめでとうございます。お祝いカードには「いつも素敵な笑顔をありがとうございます」のメッセージ。ニコニコ穏やかな笑顔に職員も癒されています。



# 新型コロナ、5 類移行後の感染予防もしっかりと

新型コロナ感染症が5月8日に感染症法上の2類からインフルエンザと同等の5類に移行したことで、サポート体制や医療体制などが大きく変わります。コロナがおさまったわけではないので、体調不良のときは、無理して外出しないなど重症化リスクの高い方にうつさないよう、これまで以上に注意したいものです。



## ●行動制限がなくなり外出は個人の判断に委ねられます

感染者やこれまでの濃厚接触者(移行後は濃厚接触者の特定はされない)も外出自粛義務はなくなり、外出は個人の判断に委ねられますが、厚生労働省は以下のような5類移行後の「療養期間についての指針」を発表しました。

### ★感染者の場合は

療養期間は、「発症翌日から5日間」は外出を控えることを推奨する。発症翌日から5日目も症状が続けば、軽快してから24時間後まで外出を控えて様子を見ることを推奨する。

また、発症翌日から10日間は引き続きマスクの着用などの配慮を呼びかけている。

※症状が重い場合は医師に相談をしましょう。

### ★同居する家族などの場合は

同居する家族が感染した場合は、家族の発症翌日から5日間は、自身の体調に注意し、7日目までは発症の可能性があるので、不織布マスク着用などの配慮を。

\*これまで濃厚接触者といわれた方は、感染のリスクが高いため、下のような感染対策をし、自分もうつらない他の人にもうつさない配慮をしましょう。

- できるだけ感染者と部屋は別にし、お世話も同じ人がするようにする。
- 手指などの消毒、部屋の換気をする。
- 高齢者など重症化リスクの高い人との接触は控える。

## ●マスク着用については個人の判断が基本

マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となっています。厚生労働省は感染拡大防止対策として、マスクの着用が効果的

である場面などについては、マスクの着用を推奨しています。以下のような場合は注意するよう促しています。

### ①周囲の方に感染を広げないために

↓マスクを着用しましょう

- 受診時や医療機関、高齢者施設などを訪問するとき。
- 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車するとき(当面の取り扱い。新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸し切りバスを除く)。

### ②ご自身を感染から守るために

↓マスク着用が効果的です

- 高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦さんなど、重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行くとき。

## ●症状があったときの受診先や相談先はどうなる？

私たちが知りたいのは、コロナが疑われる症状があるときの受診先や自宅療養するときどこに相談すればよいかということでしょう。

東京都は相談体制として、「東京都新型コロナ相談センター」を開設し、発熱患者の医療機関の案内や自宅療養者の方からの健康相談などに対応するとしています。また、受診できる医療機関を「外来対応医療機関」としてホームページで公表するとしています。

気になる症状があるときは、まずかかりつけ医に相談を。かかりつけ医がいない方は、相談センターに問い合わせを。

### 東京都新型コロナ相談センター

電話 0120-670-440 (土日祝含む毎日24時間)

## 看護小規模の折り紙

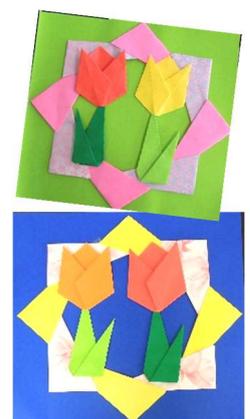


色とりどりのチューリップ畑にちょうちよが飛んでいます

## ショートステイの折り紙



みなさんと春らしいチューリップやつつじを折りました



## 近隣のみな様へ

皐月、5月になりました。今年は桜の開花も早く、施設の周りのつつじも咲き、この様子だとあじさいも6月を待たずに開花しそうです。

季節の移り変わりが目まぐるしく感じますが、みな様いかがお過ごしでしょうか。

さて、5月に入り新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類に移行されましたが、これにより一部の医療費が自己負担になったり、一般の病院でも診察が可能になったりと、いろいろ変化があります。当初は多少の混乱もあるかと思いますが、すぐに落ち着くと思います。

お待たせしています食堂の営業は、5月末～6月に再開できるよう準備をしています。詳細が決まり次第お知らせいたします。コンサートは、6月より実施予定です。国立音大生6名によるコンサート(6月11日午後2時～)と高校生による木管アンサンブル(6月25日午後2時～)を予定しております。久しぶりのコンサートですので、どうぞお楽しみに。

近隣の方のお誕生日会も6月または7月からの再開を目ざして検討、準備をしています。食堂、コンサート、お誕生日会、いずれも検温・消毒・マスクの着用・名簿の記入・人数の制限をさせていただきます。

## トピックス

### 中央公園は出会いの場

某携帯会社のコマーシャルに出てくる“おとうさん犬”と同じ犬種のダイちゃんは、本州では珍しい北海道犬(もとはアイヌ犬)です。高齢でほとんど目が見えないなか、朝早く小川から飼い主さんとお散歩に通ってきてます。1日のうちでとても幸せな時間を過ごしているダイちゃんです。



ダイスケ君 雄 15歳

### 近隣の春の訪れ

富士見台団地横のなかよし公園には、団地のみどりクラブの方たちが丹精込めた四季折々の花々が訪れる人を楽しませてくれます。懐かしいレンゲソウを撮影に遠くからくる方もいます。



### 『敬愛の森だより』100号を迎えるにあたって

『敬愛の森だより』は今年の8月号で100号を迎えます。つきましては、みな様のご感想やご意見、ご要望をお寄せください。今後の紙面づくりに生かしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

### 働きながら「無料」で資格がとれる！

介護業務への就業に興味のある方が介護施設で働きながら、無料で資格の取れる**介護職員就業促進事業**が募集開始しました。勤務時間内に講座を受講でき、資格取得中も給与が支給されます。

詳しくは、042-306-3199 施設長川越(かわこし)までご相談ください。

南台シニアセンター・敬愛の森

〒189-0024

東京都東村山市富士見町1-14-3

電話：042-306-3199

FAX：042-306-3198

E-mail：mori@keiaikai.org



## イオンフードスタイルの移動販売車 にご利用者様も大助かり！



サービス付き高齢者住宅にお住いの方たちも職員の付き添いで日用品やヨーグルトなどを買っていました。Oさんは毎回新鮮なバナナを買うのを楽しみにしています。

毎週木曜日 15:30～15:50

敬愛の森 玄関前駐車場

※開催日・販売日は変更になることがあります。