



つばめ だより

総合介護福祉施設
和朗園
ケアハウス 佐和

〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>



年始から春までのイベントの様子です！

★各部署からの良い写真を取り上げさせて頂きました！★

お正月

新年の始まりは初日の出を鑑賞されたり、恒例の書初めや福笑いをされたりしていました。



節分

職員扮する鬼に、びっくりする人や鬼退治をする人、それぞれで楽しまれていました。



ひな祭り

甘酒を飲んで、ひなあられを食べながら、ひな人形と記念撮影。



花見

今年は良い花見日和になり、皆様の良い笑顔が見れました！



防災力を高めよう！水害訓練編

リスクマネジメント委員の橋本です。今回は檜尾川・淀川の決壊、氾濫を想定しての水害訓練を実施いたしました。訓練には、防災について研究をされている、関西大学の近藤研究室より教授とゼミ生の皆さんにお越し頂きました。参加した職員も、真剣に取り組んでくれました。

警戒レベル		新たな避難情報等	
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保※1 さんきゅうあんぜんかくほ	
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~			
4	災害のおそれ高い	ひなんしじ 避難指示※2	
3	災害のおそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3	
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	

画像：内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より

近年、局部的な大雨により各地で河川の氾濫や土砂災害が相次いでいます。災害に備え、まずは自分の住む地域の災害リスクを知ることが重要です。高槻市のハザードマップを確認しましょう。

これからも、和朗園職員一丸となってお住まいの皆さんの安全を第一に考え、万が一の備えとして、訓練の実施を継続したいと思えます。次回は火災訓練の模様をお伝えします。



## 地域包括支援センター

当センターでは介護予防を目的とした『まちかど健康教室』を月に1回、開催しています。2月28日は大冠北第2コミュニティセンターで『はんしきいききデイスーパービス高槻店』の方に



ボール体操を行っていただきました。参加者様からは「楽しかった」「また参加したい」とのお声をいただきました。

次回のまちかど健康教室は4月6日10時～11時半に大冠北第2コミュニティセンターで『パナソニックエイジフリーショップ高槻』の方にご協力いただき、ノルディックウォーキングを行います。桜を見ながら、安満遺跡公園まで歩く予定です。ご興味のある方は、是非お問い合わせください。また、当センターは65歳以上の方の相談窓口となっておりますので、お困りごとがあればいつでもご相談ください。

みんなで歩こう！  
**ノルディックウォーキング**

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って運動効果を高めるエクササイズです。運動不足解消、骨・筋力のある方、運動が気になる方などにおすすめです！気持ちのよい季節に、皆さんで楽しく歩かせませんか？

日時 2023. 4/6 (木) 10時～12時 雨天は休演

集合 大冠北第2コミュニティセンター 1F 大会議室

参加費 当日500円(保険料等)

持ち物 上履き、両手が使えるカバン、水、帽子、タオル など

【主催】 株式会社トップフォーポーション パナソニックエイジフリーショップ高槻  
【協賛】 NPO法人 日本ノルディックウォーキング協会 (JNFA)

※ 服装は3層構造です。体調を十分に考えてご参加下さい。  
※ 雨天の場合は、お天候にて「必ずまず天気予報」を確認しします。  
※ 参加人数については、当日に調整いたします。待機中の参加者をチラシ等に案内する場合があります。

【お申込み・お問合せ】 五橋・上牧地域包括支援センター 072-660-3100 担当：榎・早川  
申込み必切 4/1 (土)

## 学童 放課後ひろば 和つはっは

### ★屋外活動

学校がお休みでお天気の良い日は河川敷や安満遺跡公園へのお散歩などちよつとした冒険を楽しんでいます。



### ★SDGsの取り組み

フードバンクから提供された食品を皆が持ち帰りできるように子ども達と仕分け作業を実施しています。これはSDGs達成のための「食品ロス」を減らす取り組みの一環で、この活動を通じて社会貢献・環境保護について広く知ってもらうために、これからも続けていきたいと考えています。



## 栄養科だより

今回は和朗園で提供している食事形態を紹介します。利用者一人一人の飲み込む力や噛む力に合わせて、介護職、看護職などと相談しながら、お食事を提供しています。



①常食  
そのままの形



②一口  
肉や魚、揚げ物を食べやすい大きさにカットしたもの



③粗キザミ  
1センチ程度に刻んだもの



④粗キザミトロミ  
粗キザミにとろみのあんをかけたもの



⑤極キザミ  
5ミリ程度に刻んだもの



⑥ペースト  
ミキサーにかけ、トロミをつけたもの

## ホームページリニューアルしました！

和朗園のホームページが新しくなりました。和朗園からの新着情報の更新やサービス、施設の紹介がさらに見やすくなっています、広報誌も見る事ができます。

他にも、和朗園での日々の生活の様子や出来事をインスタグラムで更新したものを皆様に見られるようになっていきます。インスタグラムも登録されていない方がおられたら、左下のQRコードから、ぜひフォローをお願いします。



## 編集後記

今年の春は例年よりも早く暖かくなりましたね。新型コロナウイルスによる感染対策も少しずつ緩和され、入居者様や利用者様の生活も少しずつコロナ以前の生活に戻りつつあるのが、和朗園のイベント等の写真を見ていても感じられます。

編集に携わって、早くも1年が過ぎようとしています。和朗園を利用される方が“笑顔で過ごされている”事を読者の方々に伝える広報誌作りを励んでいきたいと思えます。