



《フレンズ便り》

～H30 12月号～



＜活動紹介＞ ～『防災教室』 備えるべき防災グッズ～

おすすめチョイス・ミーティングでは「防災」についての内容にも力を入れており、今年度は県の出前講座で講義をしてもらったり、“シェイクアウト”や“本気の避難訓練”など実際の場面を想定した取り組みをしました。

今回は今まで学んだ内容の振り返りで、災害用伝言ダイヤルの使い方や簡易トイレの使用方法を確認しました。それから「防災グッズ」について何が必要かを皆で考え、必要なもの・あると便利なものなどを、実際の防災リュックを見ながら知ることができました。

感想では「家でも準備している」「何を備えたらいいか勉強になった」「これから備えようと思う」という声も聞かれ、防災教室を通してメンバーさんの意識も高まっているんだなと感じました。

今後も防災についての取り組みを続けていきたいと思っています。



自分の住んでいる地域の
避難所も確認しておこう！



～備えておきたい！持ち出し用防災グッズ～

- ・水 ・軍手 ・懐中電灯 ・お薬/お薬手帳
- ・ティッシュ ・ウェットティッシュ
- ・除菌シート ・マスク ・非常食
- ・携帯トイレ ・携帯ラジオ/充電器
- ・新聞紙 ・ラップ ・ビニール合羽
- ・タオル ・使い捨て下着 …など



＜お知らせ＞ 病棟^(UN3)・デイケア交流会をします！

12月のおすすめチョイス・ミーティングは・・・『病棟^(UN3)・デイケア 冬の交流会』を実施します！！
普段のプログラムでデイケアと病棟患者さんが活動することはなのですが、病棟から退院された後に、社会復帰のためのリハビリや生活・就労支援の場としてデイケアという場所があることを知ってもらおうきっかけ作りとして、交流する機会を設けることにしました。また、病棟のスタッフや作業療法室のスタッフも来ていただき、病棟患者さん、デイケアメンバー、スタッフ交えて一緒に交流したいと考えています。

これを機にデイケアについて知ってもらったり、興味をもってもらえればと思いますが、まずはお互い楽しい時間を過ごせたらいいなと思っています。



♪ 農園日記 ♪ 【冬野菜植えました♪】

秋の紅葉も少しずつ見頃を過ぎていき、だいぶ寒い日が続くようになりました(˘_˘)

冬の農園は…

大根、みずな、春菊、ほうれんそう、はくさいなどなど、お鍋にぴったりのおいしい野菜たちが育っています♪その他ブロッコリー、レタスも！

また昨シーズン大好評だったスナップエンドウなどの豆類も植えています。収穫はまだ先ですが、春にはまたおいしい豆が食べられると期待しています！

