



2019年6月24日

# くまごろうだより



蒸し暑く湿度の高い日があると思えば梅雨寒の日があり、体調が整いません。風邪も流行っているようです。雨の日はあらかじめ何もしないと決めても訪問介護の仕事はそうはいきません。せめて休みの日は自分の好きなことをしてリラックスしたいですね。

## トピックス



6月18日新潟県村上市で震度6強の地震が発生しました。新潟県、山形県で被害を受けられた方にお見舞い申し上げます。



そして今日6月24日朝千葉県南東沖を震源地とする震度4の地震が発生しました。

日本周辺のプレートにひずみがたまり、地殻変動の活発な時期に入っているといわれています。日本に住んでいる限り地震はいつでも起こる災害と言えるでしょう。

地震などの天災は防ぎようがありませんが、災害を知ることによって被害を最小限に抑える工夫は可能です。

地震を体験する施設が江東区、豊島区、墨田区、立川市など、各地の防災センターに設置されています。身近なところでは豊島区池袋の防災センターがあります。



こちらでは布団に寝ている状況で地震が起こったら、また暗闇の中を非難するなど夜間を想定した体験もできるとのことです。予約が必要ですが、体験した人からは「楽しく学べた」「とてもためになった」との感想が寄せられています。

防災センターの方は「地震の時は何もできないと思って備えることが大事」と言っていました。改めて「災害を知ること」「災害に備えて日ごろから身の安全を図っておくこと」が大事だと思いました。



## ヘルパーさんを募集しています



訪問介護に興味のある方、お友達、知り合いなどご紹介ください。

お礼をいたします。各事業所のサ責にご紹介をお願いします。

### 練馬事業所 研修のお知らせ

6月の研修はお休みします。

7月17日(水) 18:30~

勤労福祉会館の調理室を借りて調理の研修を行います。利用者さんのお宅で作りやすいレシピを参考に、調理して試食します。皆さん腕を振るってください。

