きょうどうだより

医療生協さいたま ケアセンターきょうどう
川口市木曽呂1347番地
TEL 048－296－4973

2026年 10月号

ココロン

防災を考えよう!!



「７２時間の壁」ご存じですか？

災害発生の時から人命救済の生存率が急激にさがるタイムリミットと言われています。
また被災地に支援物資や救助部隊が届くまでの時間が大きく関係しています。
そこで私達が被災した時に乗り切るための「３日分」の備蓄について皆さん考えてみましょう。

大人一人分の目安として…



どのくらい必要だと思いますか？　考えてみよう！

① 水、飲料用　○ リットル ×3 日分＝　○ リットル（調理用を含める）

② レトルトご飯、カップ麺など＝　○ パック

③ 缶詰＝　○ 缶

※答えは裏面下にあります。皆さんも考えてみて下さい。



ローリングストック

備える　⇒　食べる　⇒　買い足す

保全性のよい食料品をかいたし、その備蓄（ストック）した食糧品を定期的に食べて、食べた分を買い足す　「ローリングストック」が無駄なく有効です。

※カセットコンロやボンベ等の熱源器用意しておきましょう。
※できれば１週間分の備蓄が望ましいとされています。





ケアセンターきょうどう居宅介護支援専門員

秋晴れの日は、ぜひウォーキングを

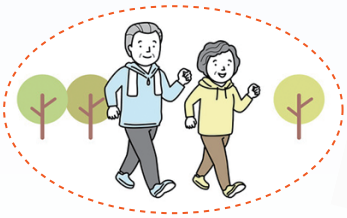
暑さが和らぎ、外が歩きやすくなる秋。ウォーキングは、気分転換や体力づくりにもお勧めです。無理せず、自分のペースで楽しみましょう。そこで、安全に楽しむためには、自分の足に合った靴を選ぶことが大切です。



★靴選びの５つのポイント★

① かかとがしっかり固定されている。
② つま先に適度なゆとりがある。
③ 靴底が滑りにくい。
④ 足の甲をしっかり固定できる。
⑤ 靴底が適度に曲がる。

紅葉や秋の草花を眺めながら歩くと、いつもの散歩も少し特別な時間になります。



公園でひと休みしたり、ご家族やご友人とおしゃべりを楽しんだりするのもおすすめです。無理のない距離から始めて、疲れた時はゆっくり休憩を。秋のさわやかな空気を感じながら、自分のペースでウォーキングを楽しみましょう。

訪問看護ステーション虹

職員紹介

はじめまして！６月より入職いたしました伊藤です。
静岡県出身です。今は子育てと仕事を両立しながら日々奮闘しております。利用者様一人ひとりに寄り添う
丁寧な看護を心がけたいと思います。よろしくお願いいたします。





８月より入職しました津田です。
大学病院を経て、初めて訪問看護の世界に飛び込みました。
福岡県出身で、２人の子どもを育てながら奮闘中です。これまでの経験を活かしながら、利用者様やご家族に寄り添い、安心していただける看護を届けられるよう頑張ります。
よろしくお願いします。

７月から訪問看護ステーション虹でお世話になっております梅原です。今まで回復期病院、訪問リハビリに従事してきました。
利用者様がご自宅で安心して暮らせるようお手伝いさせていただきます。オカメインコ飼ってます。



1.2.3 の答え ① 3．9 ② 6 ③ 8