

ケアハウス山科

だより

2026

9

Vol.331



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

いばすぐにてできる安全対策

防災教室

今回のテーマ 災害備蓄について

いつか来る災害に備えて

何をどのくらい備蓄すれば良いか分からない…
いまだにそんな声を聞きます。

先日の衛生点検時に備蓄について見えたことが
いくつかあります。

『**ご自身の大切な生命を守るために…**』

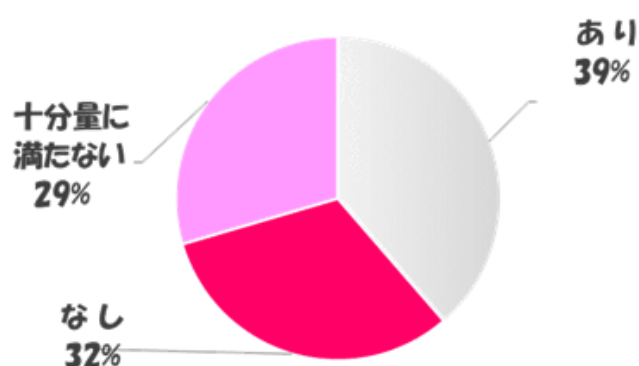
今一度各自考え、意識してみてください。

「食品・飲料水の備蓄は最低でも、 4日分はご自身で準備を！」

災害発生直後はライフライン(電気・水道・ガス
や物流)が寸断され、食料や水の供給が滞る恐れ
があります。政府も各家庭での食料備蓄を呼びか
けており、「大規模災害発生時には1週間分の備蓄
が望ましい」と訴えかけています。

施設では、3日分の非常食・飲料水を用意して
いますので、残り**4日分はご自身で準備**していただく
必要があるのです。

■ 令和8年度7月『食料備蓄の状況』



『十分量に達していない』と『なし』の方を
あわせると、実に **6割を超える数** です。

また、十分量に達している方の中にはカップラ
ーメンや電子レンジで温める商品を準備されてい
る方が多くおられました。

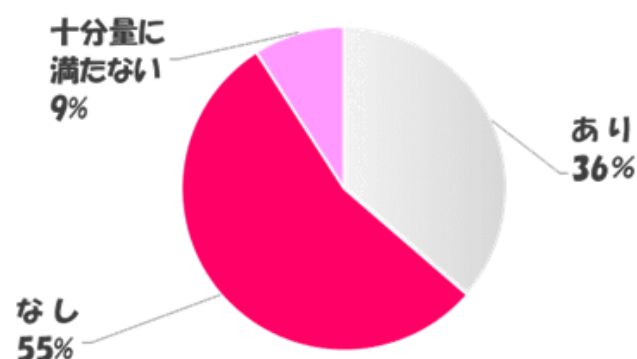
もし災害が発生した場合、電気や水道は確実に
使えるでしょうか？長期保存が可能な水や、
調理せずそのまま食べられる【災害備蓄食品】に
も目を向け、検討してみてください。

「トイレの備蓄は最低でも1週間分 生きるためには、排泄(トイレ)も必要」

災害時「トイレ」は水や食料と同じ最優先で備
えるべき備蓄の必需品です。災害時におけるトイ
レ問題は、断水や下水道の破損によって、水洗ト
イレが使えなくなることによって発生します。

被災後3～6時間以内には「トイレ問題」が始まる
といわれています。災害に遭う前に、可能な限り
早く「トイレ」の確保を行うことが重要です。

■ 令和8年度7月『トイレ備蓄の状況』



こちらでも『十分量に達していない』と『なし』
の方をあわせると、**6割を超える数** になりました。

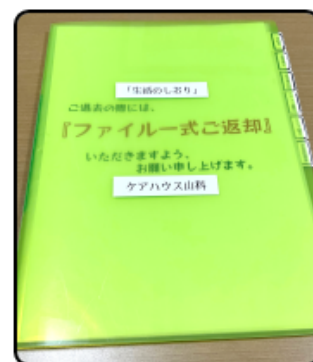
災害が起こると、断水や下水道の破損により、
水洗トイレが使えなくなることがあります。
排泄を我慢して水分を控えると、脱水症状などの
健康被害を招く危険があります。災害発生時には、
まず、最初にストレスを感じるといわれている
トイレの問題。1人1日あたり7回分を目安に、
一週間分を用意しましょう。

「災害時 およそ6割を超えるの方が、生き延びれない可能性があります」

6割という数字を多く捉えるか少なく捉えるかは意見が分かれるかもしれませんが、高齢者と
してこの数字は、決して少ないとは言いきれないと、私たちは捉えています。

災害は、私たちの生活に大きな変化をもたらします。いざとなったときに自分を
守るのは、普段からできる「小さな備え」の積み重ねです。日頃から家族と話し合い
備蓄を進める必要があります。ですので…『**食料品と飲料水**』『**災害トイレ**』の備蓄を、
なるべく早くに準備してください。さらに施設での防災訓練への参加など、
「生きのびる」ための備えが重要です。

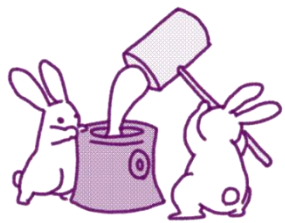
備蓄に関する詳しい説明は、皆様に配布している『**生活のしおり(緑のファイル)**』
を参考にしてください。





9月の予定

- ◆9/22（火/祝）『敬老祝賀会』
- ◆9月『誕生者を祝う会』は、誕生者の参加不在のため中止となりました。



10月の予定

- ◆10/18（日）『秋祭り』
- ◆10月『運営懇談会』（3階入居者様）
- ◆10月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

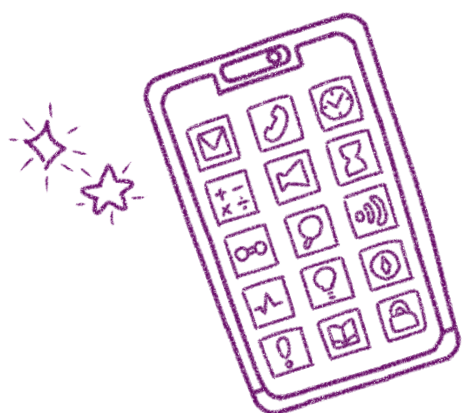
- ◆夏の疲れが身体に残っている秋口は、さまざまな不調を招きやすいため、日々の体調管理が大切です。食事や運動、質の良い睡眠など規則正しい生活を過ごせるよう、一度生活を見直してみましょう。
- ◆10月『運営懇談会』を行います。当日の参加者は3階入居者様となります。運営懇談会開催日までに、3階を含むすべての入居者様に【事前アンケート】を配布。事前アンケートと当日参加者のご意見をもとに進行いたします。日常の生活面や食事面など“皆様のお声”をお聞かせください。今後もより良い施設運営に取り組んで参ります。開催日程決定次第、あらためてお知らせいたします。
- ◆10/18（日）『秋祭り』を開催いたします！今年はどんな秋祭りになるのか…。そして、今年も『勧修寺祭り／おみこし巡行』が行われます！ケアハウス山科のガレージが御旅所になります。

詳細決定次第お知らせいたします。お楽しみに！

◆◆◆◆◆ バナナのご寄付 ◆◆◆◆◆

創業七十年を超える京都青果卸の老舗『朱常分店』様より、バナナの御寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。
賜りましたご厚志は、入居者様のバランスの良い食生活の一環として、召し上がっていただきました。

日頃より、施設運営にご理解とご賛同をいただき、心よりお礼申し上げます。



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



公式LINE



Instagram



ホームページ



職員あれこれ

皆様こんにちは。厨房職員です。

この夏、虫好きの次男が祖母にカブトムシを買ってもらいお家で育てています。

カブトムシのパワーってすごいんです！

虫かごの蓋をグイッと持ち上げ脱走して、家の中を散歩したり…

お腹が空いてカゴに帰って来てくれましたが（笑）

例えば人間に例えると60kgの男性が1トンの重さを持ちあげちゃうぐらい力持ちだそうです。私はてっきり、**昆虫界最強？**なのかと思っていたのですが、まだまだ上がいました。オオスズメバチや、次男が好きなオニヤンマ（とんぼ）です。オニヤンマは時速70キロで飛び回りスズメバチなどの天敵にもなるそうです。

殺虫剤や虫よけスプレーの代わりに帽子やカバンにつける『おにやんまくん』というグッズもあるそうですよ～



シティまっふ

勸修寺 ～自然美豊かな庭園を美しく彩る寺院～

勸修寺は京都市山科区にある真言宗山階派の大本山で、施設からも徒歩圏内。地名は「かんしゅうじ」と読みますが、寺名は、今日では「かじゅうじ」と読んでいるそうです。醍醐天皇御親作と伝わる「千手観世音菩薩」をご本尊として泰安し、皇室と藤原氏にゆかりの深い門跡寺院であり、多くの方々に親しまれているお寺です。平安時代の面影を残す「氷室池」を中心とした美しい庭園と、皇室ゆかりの歴史ある建造物は、そのどれもが優れた美しさや技で、見た人の心を強くひきつけ、私たちを夢中にさせる景色が広がる素敵な空間といえます。

春は早咲きの桜やソメイヨシノが境内を彩り、4月下旬頃からは風に揺れる美しい藤の花とツツジが楽しめます。夏は6月頃には見頃を迎える色鮮やかな花菖蒲や紫陽花、葉の一部が白くなる半夏生（はんげしょう）、そして氷室池に咲く睡蓮（すいれん）が見事です。秋には11月中旬から下旬にかけては、氷室池の周りの楓や紅葉が色づき、素晴らしい景色が広がります。そして冬には氷室池にマガモなどの水鳥の群れが訪れ、静かで落ち着いた冬の京都らしい趣を感じられます。

平安時代の面影を残す庭園は息をのむほどの美しさで、四季折々の美しい自然や花々を楽しむ勸修寺。皆さまも一度は足を運んでみられてはいいかかでしょうか。

