

まご♡ココロ 夏号

第47号 平成30年7月10日発行 年4回発行
発行所 / 有限会社まごのて
<http://www.magonote.cc>

有限会社

まごのて

まご♡ココロ

あじさいの青さに
心洗われ 洗われて
明日へと歩く日々かな



まご
ココロは、

まごのてのスタッフの“心”、
お客様への“心”、
皆さんと情報交換したい、
という気持ち、
質の向上、
いろんな方との交流を
考えています
今後ともよろしく
お願い申し上げます

有限会社まごのて
代表
久保 忍



今回は
夏号です。
「まご♡ココロ」
は、毎号代表と
スタッフと力を合わせて
作成しています。

フォト ギャラリー



温泉に
Go!!



松園



さーのっ!
上を向いてー

心も体もほぐれて
いい気持ち

滝沢



手作りケーキで
お祝い



ネームプレート制作中
職人技が光ります



79歳に
なりました

とても寒がりなので
これで失礼します





ケアホーム

さらいな
ミラが
たうさん



チャグチャグ馬こ
見に来たよ

みんな
で
合唱中



まごっち



小さなお芋が
とれました



シャボン玉遊び
漫喫中



みん
なで
クッキー
が
出来
る
かな



災害に対するご家庭での備え

～これだけは準備しておこう～

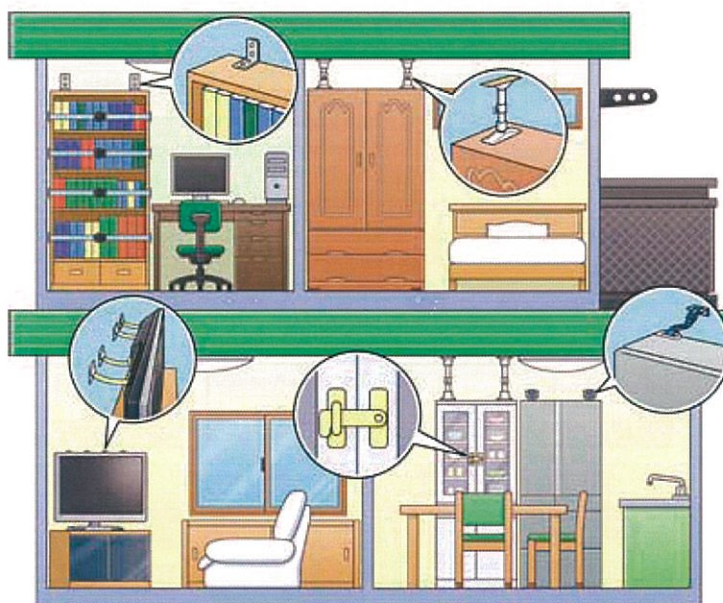
ここでは災害に備え、ご家庭で取り組むべき主な対策をご紹介します。



家具の置き方、工夫していますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう



(家具の固定の仕方)

ダンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する

食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける

本棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に

テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する

冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで壁に固定する

窓ガラス

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

- 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)
- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
 ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例 (人数分用意しましょう)

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 飲料水 | |
| 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | |
| 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) | |
| 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | |
| ヘルメット、防災ずきん | 携帯ラジオ、予備電池 |
| マスク | 携帯電話の充電器 |
| 軍手 | 使い捨てカイロ |
| 懐中電灯 | ウェットティッシュ |
| 衣類 | 洗面用具 |
| 下着 | 携帯トイレ |
| 毛布、タオル | |



※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

171～災害用伝言ダイヤル (政府インターネットテレビ) (動画)

災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！



盛岡市洪水ハザードマップ

北部

【国管堀河川の洪水想定区域見直し版】

この図は、盛岡市を流れる北上川、早石川及び中津川において、想定し得る最大規模の降雨(2日間の総雨量315mm)により、河川が氾濫した場合に想定される洪水の状況を示しており、平成28年の9月30日に国が公表した洪水洪水想定区域等を反映したものです。

指定緊急避難場所及び指定避難所は、洪水時に使用する施設のみを定めています。

風が吹く等する河川(国管川、本郷川、堀川等)については、洪水洪水想定区域等の見直しが進められており、その結果が公表された際に随時更新していきます。

覚えておきたい避難情報の概要

浸水時は、災害が発生するおそれがある場合に、必要となる地域に対し、避難勧告等の避難情報を発令します。避難情報は、市公式ホームページから閲覧できるウェブサイトやテレビ、ラジオ、緊急連絡メール、広報車などで避難対象地域や開設する避難場所などについての情報を発信します。

- 避難勧告**
 - 避難勧告や避難指示(緊急)を発令することによって避難する場合があります。
 - 《最良の行動》
 - いつでも避難できるように準備します。
 - 避難先(避難場所、避難所等)は避難を断固とします。
- 避難指示(緊急)**
 - 災害による被害が多発され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に発令します。
 - 《最良の行動》
 - 避難先へ避難します。
 - 一層下流にいる人は最速に安全な場所に避難します。
- 避難のPOINT**
 - 浸水の状況から、指定緊急避難場所への立ち寄り避難はかえって危険を及ぼしかねない自ら判断する場合には、近隣のより安全な場所(建物等)への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、その地点に居る避難所に近い、より安全な避難場所への避難行動を行います。

凡例

される最大規模の洪水区域及び浸水深

- 10m以上
- 5m以上～10m未満
- 3m以上～5m未満
- 0.5m以上～3m未満
- 0.5m未満

立ち寄り避難が必要な区域

河川氾濫によって家屋倒壊等の危険がある区域

氾濫によって家屋倒壊等の危険がある区域

指定緊急避難場所

指定避難所

番号	名称	住所	備考
1	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
2	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
3	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
4	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
5	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
6	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
7	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
8	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
9	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
10	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
11	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
12	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
13	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
14	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
15	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
16	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
17	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
18	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
19	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
20	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
21	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
22	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
23	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
24	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
25	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
26	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
27	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
28	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
29	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
30	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
31	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
32	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
33	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
34	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
35	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
36	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
37	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
38	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
39	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
40	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
41	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
42	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
43	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
44	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
45	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
46	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
47	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
48	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
49	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	
50	盛岡市立中央公民館	盛岡市中央1-1-1	

発行 盛岡市危機管理情報課 作成 平成28年12月

盛岡市のホームページで「北部・中部・南部」の3つの地域に分けて「洪水ハザードマップ」を掲載していますのでそれぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/hazardmap/index.html

簡単♡マカロニソースナック (キャラメル味)



甘所っぱいキャラメルが癖になる♡
食べはじめたら止まらない~(*´▽`*)

簡単で大量生産 (笑) できるので
是非、お試しください

コツ・ポイント

マカロニもソースも色付き始めてからが
早いので油断禁物です

材料 (5-8 人分)

- マカロニ好きなだけ
- 油 …………… 適量
- キャラメルソース↓
- バター (マーガリン) 20g
- 砂糖 …………… 大さじ 6
- 塩 …………… 小さじ 1
- 水 …………… 大さじ 1



1 油を熱し、マカロニを好きな位入れます (*´▽`*)



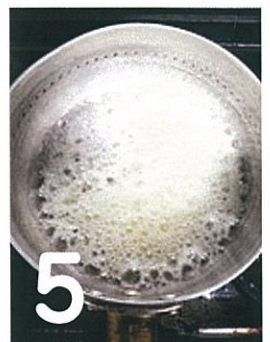
2 マカロニが白く色づいてきたらすぐ揚げ色つくので要注意です



3 焦げないように気をつけてください



4 クッキングペーパーの上に取り油を切ります



5 小鍋にキャラメルソースの材料入れて、強火にかけます



6 この位の色になったら火を止めます



7 揚げマカロニを入れてソースと絡めます



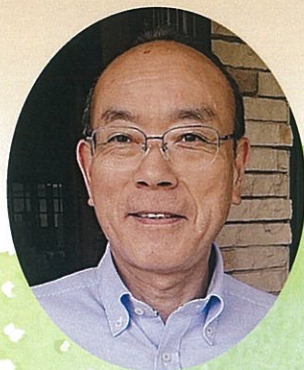
8 完成♡

熱いうちはベタベタくっついてますが冷めてからほぐすとすぐバラバラになります...♪*

人生100年を目指して

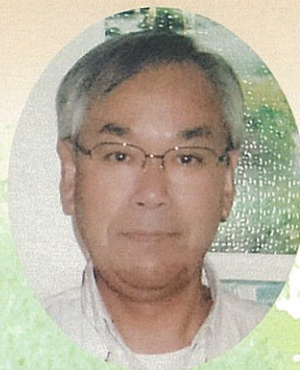
佐藤 利男さん

数字ならまかせろ～！
頼りになります。



佐藤 悦夫さん

介護で一番大切なのは
ハート♥
職員のお父さん役です。



吉田 正夫さん

利用者さんの胃袋を
しっかり掴んでいます
お寿司ならまかせて！



佐々木 関子さん

明るくて優しい！
和やかなムードに
してくれます



まごのての由来

利用者にとって代表者がまごの世代であること、
かゆい所に手が届くサービスを目的とするという
意味が込められています。

あとがき

人生の先輩からいろいろなものを学び、共に生きる。
そして、地域にしっかり根ざしたサービスを
心掛けて参ります。
今後ともよろしく願い申し上げます

まごのてグランドホーム 職員一同



発行・発行者／有限会社まごのて

〒020-0106 盛岡市東松園一丁目12-13 TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865

1部 250円 定期購読(年4回) 800円

お申し込みは、有限会社まごのて TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865