

福井県小浜市大手町 2-2

介護老人保健施設アクール若狭

寒の入りを迎え、冷氣日増しに深まるこの頃、お元気でお過ごしでしょうか。

本年が皆様にとって健康な年となりますよう、お祈り申し上げます。

アクールでは年末に各階でクリスマス会を開催しました。以下はその時の様子です 🎄



いつもと違うおやつに皆さん、とても嬉しそうでした(\*'▽')

2024年、元旦早々「能登半島地震」がありました。最大といわれる震度7を観測。小浜でも震度4を観測しました。災害時や被災時に大きなショックを受けると、人は正常な判断や行動ができなくなる「凍りつき症候群」に陥ることもあるそうです。

🏠地震発生:安全なスペースで命を守る姿勢をとる

① 火を消そうと無理に動かない ②揺れている間は動かない

🏠揺れがおさまったら:正しい情報、避難口の確保

① 正しい情報を得る ②玄関のドアをあけて、避難口を確保する

② 水が出るならストックする ④携帯電話・スマホは持ち歩く

🏠自宅にいられるか判断する:在宅避難または家庭外避難

① 自宅にいられるなら「在宅避難」 ②自宅から避難した方が良い場合「家庭外避難」

※いずれの場合であっても自宅を離れる際には、復旧時における火災を防ぐため、必ず「ブレーカーを下げて」「ガスの元栓は閉めて」いきましょう。

🌊津波警報・注意報が発表されたら…遠くではなく、できるだけ高台に避難すること！

高さ 20~30 cmの津波でも油断禁物！そのパワーは大人が簡単に倒れてしまうほどです。

普段から防災意識を高め、準備しておくことは大切なのだと感じます。

令和6年1月