

防災訓練実施報告

3月29日に自衛消防訓練を行いました。
今回は実際に消化器や一号消火栓を用いた消火訓練・放水訓練を行いました。
放水訓練では万寿園の4階の高さまで水が届く様子に皆さん大興奮でしたね。



福祉サービスに関する 苦情窓口について



苦情相談には3つの方法があります。（各階に詳しいポスターが貼ってあります）

1. 施設の苦情受付担当者・責任者や第三者委員に相談
2. 地域の苦情対応機関（東村山市社会福祉協議会）に相談
3. さらに広域の専門機関（福祉サービス運営適正化委員会）に相談

東村山市社会福祉協議会
042-394-7767
福祉サービス運営適正化委員会
03-5283-7020

相談の秘密は守られます。安心してご相談ください。

教員免許取得希望の大学生が 職場体験で来園します。

教員を目指す学生さんが、8月から11月まで、月末の5日間ほど、福祉施設の体験学習に来園します。どうぞ、よろしくお願いします。



防火管理者より

今回は火災が発生したときの避難方法について説明させていただきます。

施設で実施している避難訓練をしっかりと実践してくれているみなさまにとっては、耳にたこができてしまうかもしれません。しかし、大切なことなので、何度でもお伝えします。
ベルが鳴ったら、職員に向けて、火元を特定してもらうように全館に放送します。これは本当に火災かどうかを判断するためです。

職員が火元を特定したら、全館に放送を行い、避難指示をだします。放送や職員の指示に従って、落ち着いて避難してください。

避難については、お部屋にいる場合はお部屋からベランダへ避難してください。廊下などにいる場合は、近くの出られるところからベランダや外に出てください。階段やエレベーターは使用せず、ゆっくり落ち着いて避難してください。

なぜ外に避難するかというと火災により発生する一酸化炭素を吸い込むことで酸素欠乏になります。火災による死亡原因はこの一酸化炭素中毒であるともいわれており、焼死の場合も酸素欠乏で動けなくなったためとも言われています。外に出ることで酸素欠乏のリスクを最大限減らすことができます。

すぐには煙なども回らないと思いますので落ち着いて行動できるように、普段から心がけるとともに、速やかにベランダへ避難できるようにベランダまでの動線には物を置かないようにしてください。



久保施設長よりご挨拶



大暑も過ぎ、うだるような暑さが続くころとなりました

今夏になりよく耳にします『酷暑日』とは、今年（2026年）4月に気象庁が定めた予報用語で、最高気温が40℃以上の日を指します。これは従来の「猛暑日（35℃以上）」よりもさらに危険な暑さを示す言葉で、近年の記録的な高温を受けて新たに導入されました。

日本観測史上初の40℃到達は、1927年7月22日愛媛県宇和島市だそうです。日本記録は、2025年8月5日、群馬県伊勢崎市の41.8℃。さらに調べてみると東京都では、2018年7月23日、東京都青梅市の40.8℃と、東村山市からそう遠くないところでした。

今夏はさらに猛暑日や酷暑日が多くなり、ゲリラ雷雨による水害も多くなりそうです。

利用者の皆さんに気を付けていただきたいことは、一番に「熱中症対策」です。熱中症警戒アラートが発令された日には不要不急の外出は避け、ご自身のお体を労わってくださいね。暑い日でも通院等でどうしても外出しなければならない時は、日傘や帽子を使い、出先でも水分をこまめに補給し、図書館や郵便局などがクールスポット（涼みどころ）として提供されていますので、エアコンで体を冷やしに短時間立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

暑くて食欲も減退しがちですが、しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

養護老人ホーム万寿園

軽費老人ホーム第三万寿園 施設長 久保 幸江

東京善意銀行様より寄附金を頂きました

東京善意銀行様より寄附金を頂き、防災備品を整備しました。

職員が一人でもご利用者さまを運ぶことができるレスキューマットなどを購入しました。

ご利用者さまの安全を確保できるように大切に使用していきたいと思います。



看護係より みなさまへ

【熱中症予防について】

7月に入り気温が30℃を超える日が多くなりました。気温が高くなる季節は、直接日に当たるのが無い室内にいても熱中症が起こりやすくなります。高齢者だと暑さや喉の渇きを感じにくく、症状に気づきにくいことがあります。だるさ・食欲低下・頭が重いなどの軽い不調も熱中症の初期サインである場合があります。そのため、万寿園ではこまめな水分補給、室温・湿度調整の声かけを行っています。1日の飲水量を1.5L以上は飲むように意識してください。クーラーは「まだ大丈夫」と思わず、外気温が30℃を超える日は暑くなくてもクーラーを使用してください。熱中症は早期の気づきが大切です。体調に不安がある際は、遠慮なく職員へお知らせください。

熱中症予防について

熱中症は早期の気づきが大切です！

気温が高くなる季節は、直接日に当たることが無い室内にいても熱中症が起こりやすくなります。高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、症状に気づきにくいことがあります。だるさ・食欲低下・頭が重いなどの軽い不調も熱中症の初期サインの場合があります。

こまめな水分補給

1日の飲水量を1.5L以上を目標に！

室温・湿度の調整

室温は26～28℃、湿度は50～60%が目安です。

エアコンの使用

「まだ大丈夫」と思わず、外気温が30℃を超える日は、暑くなくても使用しましょう。

こんな症状に注意！

だるい

食欲がない

頭が重い

少しでも体調に不安がある際は、遠慮なく職員へお知らせください。

園では、こまめな水分補給や室温・湿度の調整の声かけを行っています。一緒に元気に夏を過ごしましょう！

【夏場の食中毒予防について】

連日気温が30℃を超え、暑くなったこの時期の居室では細菌繁殖の危険性がとても高いため、居室内で食品や飲料を保管されている方は、悪くなりやすいものは出来るだけ冷蔵庫をご利用ください。また、ペットボトル飲料は開封後お早めにお飲みください。1度口をつけたペットボトル飲料は、飲み物の種類にもよりますが30℃前後の温度で12時間ほど放置した場合、雑菌がおおよそ数千倍に増殖いたします。開封後は速やかにお飲み頂くか、開封後は冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲み終えましょう。

夏場の食中毒予防について

気温が30℃を超えるこの時期は、細菌がとて増えやすくなります！

食品や飲料は、悪くなりやすいものは冷蔵庫をご利用ください。

食品・飲料の保管は冷蔵庫で！

悪くなりやすいものは冷蔵庫でしっかり保存を。

ペットボトル飲料は開封後お早めに！

開封後は速やかに飲みましょう。

口をつけた飲み物は特に注意！

30℃前後で12時間放置すると、雑菌が数千倍に増えます！

開封後は速やかに飲むか、冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲み終えましょう。

栄養係より みなさまへ

『食中毒に気をつけましょう』

・保存食の移り変わり

長期間、常温で置いておいても食べられるようにした食品を「保存食」と言います。天日干しや塩を使うなど水分を抜くことで保存性を高めています。昔、冷蔵技術のないころは、常温で長く食べられる保存食は日常生活の必需品でしたが、最近では「要冷蔵の保存食」もあります。例えば、塩分控えめの梅干しなどはそうです。梅干しは塩分濃度20%だと雑菌が増えず常温で長期保存できます。ところが塩分の摂りすぎが体によくないと、近ごろは塩分10%以下の減塩梅干しが多くなりました。それには「要冷蔵」と書いてあります。本来なら、長い年月どこに置いてあっても食べられるのが保存食なのですが、今は冷蔵庫に保管することによって、塩分濃度が低く水分が多く残っているような梅干しでも、雑菌が増えることを抑えられるわけです。沢庵の場合も昔は乾燥＋塩蔵＋発酵の合わせ技で保存性を高めていましたが、現在販売されているものの多くは乾燥や発酵もせずに調味液に漬けて短時間で製造します。塩分濃度も低いので要冷蔵です。

・腐敗と食中毒

食品が雑菌の働きによって次第に「嫌な酸味」や「悪臭」、表面のネバツキに変わったものが「腐敗」です。食品を冷蔵庫で保管せずに腐敗した場合には臭いや表面の変化で「食べない方が良い」と分かります。一方、食品が食中毒を起こす特有の細菌やウィルスに汚染された場合は見た目や臭いでは分かりません。この細菌やウィルスの多くは20℃で活発に増殖を始め、30℃～40℃ではさらに菌が増えるスピードは速くなります。食中毒菌が一定の数を越えた食品を食べると下痢や嘔吐、発熱などで体調を崩します。冬は暖房で温められ、5月～10月まで平均気温が20℃を超えている東京では1年中食品は冷蔵庫で保管することが必要です。

管理栄養士 佐藤直子

食中毒に気をつけましょう

食中毒に気をつけましょう

保存食も保存方法の工夫で変わってきています！

保存食の移り変わり

昔の保存食

天日干しや塩を使うなど水分を抜いて保存性を高め、常温で長く食べられました。

漬庵

梅干し（塩分20%）

塩分濃度20%なら雑菌が増えず、常温で長期保存OK！

最近の保存食

減塩や簡便な製法が増え、塩分が低く水分が多いため、要冷蔵のものが多くなりました。

減塩梅干し（塩分10%以下）

要冷蔵

冷蔵庫で保管することで、雑菌の増加を抑えられます。

保存食でも、表示をよく確認し、正しく保存しておいしく安全に食べましょう！

行事のご報告

2026年4月からの行事と活動の報告です。ここで紹介した以外にも、菖蒲湯、映画上映会、防災訓練、体力測定、などの催しがありました。今年はこれから、夏祭りや敬老式典、運動会などの行事を予定しています。



初詣



節分



お花見



夏物衣類販売



七夕飾り



お盆の迎え火