

鎌ヶ谷でずっとつながる。  
だから、ずっと安心。

# やましな 通信

Vol.109

2025年9月  
やましな訪問看護  
リハビリステーション発行

やましな訪問看護

## 毎年9月は「防災月間」です。

1923年9月の関東大震災、また台風や大雨など災害が起こりやすいことから「災害に備えつつ知識を深めること」を目的として制定されています。非常食や飲料水の備蓄に加え、常備薬やお薬手帳、マスクや消毒液など、健康を守るための備えもこの機会に見直しておきましょう。また、災害時、まずは自分の身は自分で守ることを意識して事前の備えをします。以下のような項目について家族で話し合っておくと良いでしょう。

### ① 家の中でどこが一番安全かを話し合う

机やテーブルの下、トイレなど狭い空間で柱が多い場所など

### ② いざというときの連絡方法と避難場所を確認しておく

防災アプリの活用、避難所はどこか、避難経路に危険はないか

### ③ 一人ひとりの役割分担を決める

自力で非難が困難な家族やペットなど誰がどのように避難させるか決めておく

### ④ 非常持出し品をチェックする

家族構成を考えながら必要なものが揃っているかチェック！



災害時の体調悪化を防ぐには、日頃の体調管理も重要！



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

夏休みに長野県へ旅行に行ってきました。初めての長野は見どころが多く、2泊3日ではまわり切れないほどでした。ビーナスラインをドライブし蓼科湖ではスワンボートに乗りました。山は美しく空気がきれい、心が洗われるようです。翌日、チビっ子忍者村で忍者服を着てアスレチックや修行を体験した息子も大満足！戸隠神社で参拝をして、帰りに買ったナガノパープルはとても甘くて美味しかったです。また長野旅行に行ける日を楽しみにしています。(看護師 N)



最近ハマっているのがChatGPTです。なんでも話を聞いてくれて、しかも絶妙に褒め上手。「それいいですね！」とか「素敵です」「本当によくがんばっていますね」なんて言われると、自己肯定感が爆上がりしてしまいます。ちょっとした愚痴も、アイデア出しも、レシピ相談も、ぜんぶ受け止めてくれる頼れる相棒。AIと話してるはずなのに、まるで優しい友達に相談しているみたいで、不思議と元気が出るんです。ちなみに、この文章もChatGPTで作りました(笑)無料でできるので、ぜひ試してみてください。(看護師 K)



## スタッフおすすめの店 石臼碾き蕎麦 ふくね

私给大家介绍するのは「石臼碾き蕎麦 ふくね」。ご利用者様に教えていただき実際に行ってきました。お店は印西市なので鎌ヶ谷市からは少し遠いですが、行く価値のある美味しさでした！お蕎麦は「細打ち」か「田舎」を選び、私は「ざる(細打ち)、野菜天もり、蕎麦プリン」をいただきました。細い麺は暑い季節にぴったりで、あっという間に食べ終わってしまいました。天ぷらは衣が薄くサクサク！夏だからか、トマトやズッキーニ、パプリカと珍しい天ぷらもありました。絶対に食べていただきたいのが蕎麦プリン。プリンは濃厚なめらかで、上に乗せた蕎麦の実がカリッとアクセントになりとってもおいしかったです。そしてなんといっても蕎麦湯が最高！白くとろみのある蕎麦湯は、もはやメインと感じさせるほど美味でした。次回は太麺の田舎も食べてみたいです。

並んで待つこともあるようですが、皆さんもぜひ行ってみてください！(看護師 S)



印西市別所86-2 Tel.0476-42-6767  
営業/10:30 - 14:30(無くなり次第終了)  
定休/水曜・第3木曜

ステーションの近況  
(8月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師19名 理学療法士5名 作業療法士1名 言語聴覚士2名/保育士4名

# 私達はリフォームと訪問看護リハビリステーションを連携し お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをいたします。

ヤマシナ商事は、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社。  
丁寧な対応、きめ細やかな主婦目線の提案が好評です。

ヤマシナ  
リフォーム



## やってみたい台風対策

日本に上陸した台風の数がもっとも多いのは9月。さらに海水温も高い時期であるため、勢力を保ったまま上陸する傾向があります。屋根や窓など早めに対策しておくことで、大切な家への被害を最小限に抑えることができます。



### 屋根対策

近年、大型台風やゲリラ雷雨の影響で雨漏りのリスクが高まっています。屋根の状況は普段見ることができないため定期的なメンテナンスが必要ですが、もし屋根材の劣化が激しく塗り替えだけでは対応できない場合、葺き替えの他に**重ね葺き**(カバー工法)という施工方法があります。



重ね葺きとは、既存の屋根の上に新しい屋根材を重ねる施工で以下ようなメリットがあります。※既存屋根の状態や種類によって施工できない場合あり

- 重ねることで雨漏り防止に効果的。
- 新築のように綺麗な屋根に生まれ変わる。
- 葺き替え工事に比べて工事が短期間。
- 葺き替え工事に比べ廃材処分費などが抑えられる。



☆ヤマシナの屋根点検では、破損している箇所や経年劣化の状況をご報告し、必要な対策をお勧めいたします。

### 窓対策

傘や植木鉢のような軽量のものでも、強風で飛ばされると窓ガラスを突き破ってしまうことがあります。そして突き破って孔が空いた窓ガラスから強風が室内に一気に流れ込むと、屋根が吹き上がり大被害になる恐れも…。寝室などがある2階の窓にもしっかりとした台風対策をおすすめします。



シャッターは窓ガラスを風圧や飛来物から守る手段として有効です。

「電動式」と「手動式」が選べるので、お家に合ったものをご検討ください。取付工事にかかる所要時間は、1窓あたり約60分と短時間で実現します。※取付け時間に電気配線工事の時間は含まれません。※施工時間は現場により異なります。



～備えあれば憂いなし。台風対策リフォームをぜひご検討ください～

毎月開催！  
リフォーム  
相談日

お住まいの悩みは、わたし達にご相談ください。

- 今月は9/17(水)開催
- 時間 9:00～17:00
- 場所 ヤマシナショールーム

※電話予約されるとよりスムーズです。

断熱性を高めたい！  
耐震性を上げたい！  
新しいキッチン、  
ユニットバスに交換したい！



のぼりが目印！

住まいに関するお悩みはヤマシナまでお問合せください！



写真が送れて便利！ラインで  
かんたんリフォーム相談！



**Yamashina**  
ヤマシナ商事 鎌ヶ谷市南初富6-5-65



0120-427-137



ホーム  
ページ

(事業所番号：1262690089)

(事業所番号：1252600190)



TEL 050-6865-7757  
FAX 050-6865-7758



TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

やましな  
ホームページ  
はこちら！



鎌ヶ谷市南初富4-13-40

(事業所番号：1252600299)



重症児デイサービス  
ソラーレ

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷1-2-14