



こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.158 2019.8

社会福祉法人 栄寿会

八千代地域生活支援センター

〒276-0045

八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax047-485-3553



暑中お見舞い
申し上げます

暑い日が続きますが
いかがお過ごしでしょうか
まだしばらく暑さは続く
と思いますのでくれぐれも
ご自愛ください 職員一同



令和もやいます！

開所記念バーベキュー大会！



曇り空で少し肌寒さを感じた6月29日(土)に、恒例の開所記念バーベキュー大会を行いました。平成18年6月に当センターが開所した事を記念したもので、これまで地域や関係者の皆様のご理解とご協力を頂いて当施設の運営や事業を行なえた事に改めて感謝の気落ちをお伝えしたいと思います。平成から令和に元号が変わりましたが、引き続き変わらぬご指導ご鞭撻を賜りたいと存じます。

今回のバーベキューは、当センターの裏庭にあるあすまや班とウッドデッキ班の2班に分かれて班毎に行いました。初めての炭を使った火おこしで苦戦する方や火の勢いが強く焼き過ぎてしまう方、途中から小雨が降って急きょブルーシートで雨除けを張る等紆余曲折を乗り越えて食べる事ができたバーベキューは格別に美味しく、素敵な時間を過ごすことができました。

また、コンロや機材の準備、食料の買い出し、当日の野菜の下処理や焼き係、終了後の片付け等手伝っていただいた皆様のご協力で無事に開所記念バーベキュー大会を終える事ができ、感謝の気持ちでいっぱいです。皆さん、ありがとうございました。





折紙と暑中見舞いを作ろう



7月11日(木)のKCCは、『折紙と暑中見舞いを作ろう』でした。今回は比較的多くの参加者が集まり、折り紙と絵手紙、貼り絵の中から好きなものを選んで、作品を作りました。プログラムが始まり、作業に取りかかると、皆さん驚くほどの集中力で黙々と手を動かし、静寂の時間が過ぎていくのを見守っていました。一つ作品ができると、さらに二つ目、さらに三つ目と作り、休憩しませんかとお声をかけさせて頂きました。出来上がった作品を皆さんを見て、「おいしそうに出来ている」「カラフルな仕上がりで素敵」「勢いがある」等素晴らしい点を共有できました。次回は8月8日(木)『そうめんを作ろう』です。興味のある方は、主治医に了解をもらい当センターまでご連絡下さい。一緒に活動しませんか？



シリーズでお届け！

めざせ！生活の達人

このコーナーでは、生活に関する出来事や話題を取り上げ、利用者やご家族の皆さんと共に、生活の達人を目指していきたいと思えます。

第9回目は「熱中症」について考えます。

各地で梅雨があけていよいよ夏本番が始まりました。特に注意が必要な事の一つに熱中症があり、改めて症状と対策を考えてみたいと思います。

熱中症とは「体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなって、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など様々な症状を起こす病気」です。重症度によって三段階に分けられます。

I 度→現場での応急処置で対応できる軽傷

立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗

II 度→病院への搬送を必要とする中等度

頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

III 度→入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

ではみなさんはどの様に対処していますでしょうか？熱中症予防のポイントは次の通りです。

- 暑さを避ける なるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。家の中では、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。
- こまめな水分補給 のどが渇く前からこまめに水分を補給する。汗をかくと水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。麦茶などのミネラルを補給しましょう。スポーツ飲料は糖分が多く飲み過ぎには注意しましょう。
- 暑さに備えた体作り 涼しい時間を選んでウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣をつけましょう。熱中症の他にも「水中毒」など注意した方がよい事柄もありますので、気になる方はかかりつけの医療機関や主治医の先生に相談してみましょう。

参考：全日本病院協会「みんなの医療ガイド」

第141回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）

◎コンポの音が大きく、会話が聞こえません。

⇒交流室は皆さんが気持ちよく過ごせる場なので、他の人に迷惑をかけない様に過ごす事がルールです。曲を流した人は、コンポの近くで聞く、聞きたい曲があったら声をかける等、お互いに配慮して過ごして下さい。音量等に関してご相談がある方は、職員に声をかけてください。

◎コンポのCDが聞けない状態が長く続き、ご不便をおかけしました。新しく購入します。

II 8月の予定 ◎8月は第4日曜を開館とする為、8/4、8/11、8/18が休みとなります。

1) 8/12(月) ふれあいプラザに行こう！12:30 出発以後閉館となります。申込10日まで。

2) 8/17(土) 利用者懇談会 職員会議の為、15:00 閉館

3) 8/24(土) おやつ研究部 13:00～ 内容はチョコフロランタンです。材料費はシェア。



III 実習生について

◎8月より、精神保健福祉士を目指す学生が順天堂大学より1名来ます。皆様よろしくお願ひします。

◎実習生より 8日間という短い期間でしたが、こころよく同行や同席を受け入れて下さった皆様ありがとうございました。この学びと体験を糧にしてこれからも働きたいと思っています。左足首骨折中で、いっしょに卓球ができなかったことが残念!! (西脇ゆきみ)