

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
発行責任者 理事長 正田 信夫
〒739-2105 東広島市高屋町檜山 267-1
TEL 082-493-8751
FAX 082-493-8752
E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
URL <http://shiratorikai.com>

～ 季節の変わり目、体調を崩されていませんか ～

10月に入り、爽やかな季節になりました。一方で、「夏場よりも過ごしやすはずなのに、なぜか体調を崩しやすい。」と感じておられる方も多いと思います。

利用者からも「季節の変わり目になると体調を崩しやすいよね。」「入院せずに乗り越えたいんよ。」等の声がありましたので、今回は、体調を崩す原因とその対処法のポイントをご紹介します。

【体調を崩す原因】

季節の変わり目の体調不良の原因として、自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「頭痛がする」等といった症状がでるようです。最近では、秋バテ^(※1)という症状も注目されるようになりました。

(※1) 秋バテとは、夏冷房が効いた部屋に長時間いることや、冷たいものを多く摂取して体が冷えることが原因で起こる疲れのことです。



【対処法のポイント】

○食事に気をつける

一日3食規則正しくバランスよく、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりするようにしましょう。旬の食材には、ビタミン・ミネラル・タンパク質・食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

○入浴する

37℃～39℃お湯での入浴(半身浴)をお勧めします。

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくします。

○早寝早起きをする

自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。

秋の夜長で夜更かしをしがちですが、早寝早起きを意識していきましょう。

○運動をする

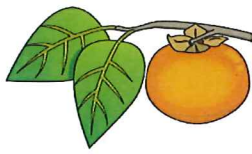
軽い運動をすることで、脳内で身体を活性化させるホルモンが分泌されるようになり、スッキリします。朝夕の涼しい時間帯に軽い運動をして、適度に汗をかくことをお勧めします。しかし、疲れた体には負担がかかってしまうため、十分な栄養と休養を取ることが大切です。



(参考文献：今村病院 ホームページ、松本クリニックホームページより)

体調を崩す原因が分かったので、栄養バランスを考えた食事や適度な運動を心掛け、体調管理をしていきたいと思います。

(山本)



<9月 しらとり会ミーティング 報告>

9月12日(水)しらとり会4階(食堂) 利用者20名 職員8名 実習生1名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は1件ありました。

①「階段の所の扉の前に立たないでほしい、ぶつかるから」

⇒扉の前には立たないように、気を付けることを確認しました。

(2) 新聞の利用について

利用者より、「新聞にご飯粒が付いている時があるので、取ってほしいです。」とのお願いがありました。

(3) 話をする時の声の大きさについて

利用者より、「大きな声で話をしている人がいます。大きな声が苦手な人もいますので、話す時は小さめで話をしてほしいです。」とのお願いがありました。



(4) 落とし物について

職員より、「前回のミーティングから今回までの間、落とし物はありませんでした。」との報告がありました。

(5) 避難訓練及び救急講習について

所長より、「消防署と調整し、9月後半から10月にかけて実施します。日程が決まりましたら、掲示します。」とのお知らせがありました。



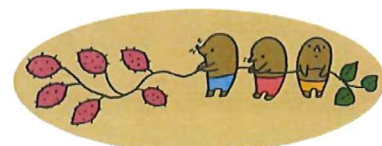
※次回のしらとり会ミーティングについては、3面をご覧ください。

<しらとり会 活動報告>



平成30年8月16日～平成30年9月15日 (備考は利用者の人数)

月 日	内 容	備考
8/16(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	
	賀茂精神医療センター退院プログラム 参加	3名
8/17(金)	生活サポーターミーティング	
8/20(月)	女子会	3名
8/22(水)	広島県精神障害者支援事業所連絡会 相談支援部会 出席	
8/23(木)	賀茂精神医療センターより見学	2名
8/29(水)	東広島市障害者計画等審議会 出席	
8/30(木)	東広島市自立支援協議会運営委員会 出席	

月 日	内 容	備考
9/3(月)	広島国際大学より精神保健福祉士実習(～9/27まで)	
9/5(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	6名
9/7(金)	院内茶話会たんぼぼ打ち合わせ(竹原病院)	3名
9/8(土)	ミニ昼食会	3名
9/9(日)	第2回ふれあいコンサート 参加	
9/10(月)	女子会	3名
9/11(火)	家族のつどい	
9/12(水)	しらとり会ミーティング	20名



地域生活支援センターまほろば

<p>ミ二昼食会</p> 	<p>10月6日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・野菜のおかず ・味噌汁 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円以内です。 ・申込締切は10月5日(金)12時まで。 ・お米を1合持ってきてください。 ・お問合わせは、担当(山本)まで。
<p>フットサル</p> 	<p>10月27日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園(現地集合)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加費は24円(保険代) ・申込締切は、10月24日(水)17時まで。 ・お問合わせは、担当(藤井)まで。 	

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【10月のしらとり会ミーティング】



○日時：10月10日(水)13:00 ~
○場所：しらとり会 4階(食堂)

お申し込みは不要です。
当日の参加をお待ちしています。

ピアサポート活動

精神保健福祉士実習で来られた広島国際大学の清水菜央さんより、先月の「フレンド・グループ」ミーティングに参加した感想です。

9月5日の「フレンド・グループ」ミーティングに参加させて頂きました。介護の方法についての演習ということで、ヘルプカードやヘルプマークの目的や意味、実際に介護をされている職員の方に話を聞くことができました。改めて、様々な障害を抱えている方がおられることに気が付き、その方達が援助や配慮が必要なとき自分は声かけられるのか考えました。演習の中で「声をかけてもらえると助かる。」という声があり、まずは挨拶しながら声を掛けてサポートすることができれば、と考えました。介護を受けることや援助や配慮が必要となることに対して、どこか特別なことのように思っていました。演習で皆さんのお話を聞いていく内に、そうではなくお互いの精神で声を掛け合うことが大切だと感じました。学びを得る貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

広島国際大学 清水菜央



～10月の「フレンド・グループ」ミーティング～

○日時：平成30年10月3日(水) 13:00 ~ 14:00
○場所：しらとり会 4階(食堂)
○内容：演習「心と体の痛みを知る」他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成 30 年 10 月 1 日(月) ～ 平成 30 年 11 月 3 日(土)】

日	月	火	水	木	金	土
	10/1	2	3	4	5	6
《まほろば》			「フレンド・グループ」			ミニ昼食会
《なかよし》			ミーティング			
生活訓練事業					プチクッキング	休み
B型事業		地方情報誌配布作業 清掃作業	地方情報誌配布作業 清掃作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業		休み
7	8	9	10	11	12	13
閉館日	体育の日 (まほろばは開いています)		しらとり会 ミーティング			
	休み				プチクッキング	休み
	休み	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布		休み
14	15	16	17	18	19	20
閉館日			パン販売			
					プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み
21	22	23	24	25	26	27
閉館日			パン販売			フットサル
					プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業 工賃支給日		休み
28	29	30	31	11/1	2	3
閉館日			パン販売			文化の日 (まほろばは開いています)
					プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	地方情報誌配布作			休み

*9月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

- ・職員会議：10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
- ・日本福祉大学より精神保健福祉士実習：10月1日(月)～10月23日(火)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成30年8月16日～平成30年9月15日

- 【ボランティア】 早川美恵子様 堀川海菜美様 堀川美幸様
- 【物品等寄付】 片山幸恵様 古城様 匿名3名
 ㈱さくらや様

