

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
 http://shiratorikai.com

～ 熱中症に気を付けましょう ～

熱中症は近年増加しており、健康被害が多く報告されています。今年の5月下旬には、7月並みの暑さとなり、熱中症で救急搬送された方がおられ、死亡に至った方もおられるほどでした。

そこで今回は、熱中症の起こりやすい条件と熱中症予防について掲載します。



【熱中症の起こりやすい条件】

熱中症は、炎天下での作業やスポーツ、直射日光を浴びている時に起こるだけではありません。今年の5月下旬のように急に暑くなると、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を引き起こしてしまいます。また、屋外だけで起こる病気ではなく、家の中でも窓を閉め切ると、体に熱がこもりやすくなり、熱中症を起こしやすいです。さらに、低栄養状態、睡眠不足や二日酔いといった体調不良時にも起こりうる病気です。

【熱中症予防】

①暑さを避ける

(住まいの工夫)

- ・出来るだけ風通し良くする
- ・風が通らない時は、扇風機を使って部屋の中にもった空気を外に出す
- ・レースのカーテンやすだれを垂らし、窓から差し込む日光を遮断する
- ・部屋に温度計を置き、風通しが良くても28度を超える場合は、エアコンをつける（室温の目安は28度）



(衣服の工夫)

- ・麻や綿のTシャツやポロシャツ、短パンツなど、できるだけ軽装でゆったりとした衣服
- ・襟もとをゆるめて通気する
- ・日傘や帽子を使う（帽子は時々外して発汗を促す）

(行動の工夫)

- ・日陰を選んで歩く
- ・図書館やスーパー等、涼しい場所へ行く
- ・天気予報を参考にし、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討する

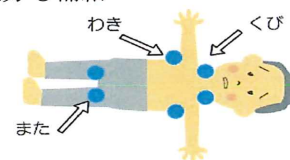


②こまめに水分を補給する

- ・ミネラルウォーター以外にも、麦茶、ほうじ茶、黒豆茶、ルイボス茶を15分に一口程の水分補給（水分の量の目安は、1日1～1.5ℓ程度）
- ・たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめ等で水分とともに塩分も補給

③体力や体調を考慮する

- ・十分な睡眠をとる
- ・濡れタオルや保冷剤を用いた冷却グッズを活用し、体を適度に冷やす
- ・栄養バランスを考え、1日3食をとる（ミネラルと塩分が含まれている味噌汁を朝ご飯に飲むことや、梅昆布茶の常備）



(参考資料：厚生労働省ホームページ熱中症関連情報 他)

これからの時期、ますます暑くなりますので、皆さん、熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう。(原)



<6月 しらとり会ミーティング 報告>

6月14日(金)しらとり会4階(食堂) 利用者17名 職員8名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は3件ありました。

①「自動販売機にBIGBOSSのカフェオレを入れて欲しい」

→所長より、「業者に問い合わせてみると、対応可能との返答でしたので、注文し、入荷次第販売します。また、大きさが大きい物と小さい物があるので、試験的に両方販売し、次回のミーティングで売上げを報告します。」との返答がありました。

また、参加者より、「BIGBOSSのアイスコーヒーも販売できませんか。」との要望がありました。所長より、「業者に問い合わせてみます。」との返答でした。

②「無駄口をしていたら、人によって注意したりしなかったりされます。全員公平にしてください」

③「掃除をいつも決まった人がするのではなく、皆で順番にしたらどうでしょうか」

→②と③については、6月25日(火)、ワークセンターなかよしの朝のミーティングで話をします。

(※話をしました。)



photo - 10934551

(2) 3階相談室の防音対策について

利用者より、「以前、防音対策に限界があると、所長さんが発言されていましたが、3階の相談室で相談されている方の声が聞こえます。」との意見がありました。所長より、「以前、音楽を流すという話があったと思いますが、まだ試していないので、作業室か相談室かどちらかで流すのはどうでしょうか。」との返答がありました。話し合いの結果、試験的に、相談室に音楽を流すこととなりました。

(3) かき氷の販売について

利用者より、「今年もかき氷を販売して欲しい。」との要望がありました。話し合いの結果、職員がシロップと練乳の購入次第、まほろばで販売することとなりました。

(4) パソコン講習の案内について

職員より、「ITサポートセンターより、パソコン・タブレットの講習についての案内がありました。具体的な内容については次回のミーティングでご報告します。希望者は職員に声を掛けてください。」とのお知らせがありました。

(5) 落とし物について

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


<しらとり会 活動報告>

月日	内容	備考	令和元年5月16日	令和元年6月15日	備考は利用者の人数
5/16(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席			6/1(土)	ピアサロンこころ 3名
5/21(火)	東広島市自立支援協議会収入アップネットワーク 出席			6/3(月)	女子会 3名
5/22(水)	院内茶話会たんぽぽ反省会	3名		6/4(火)	理事会
5/23(木)	東広島市自立支援協議会運営委員会 出席			6/5(水)	「フレンド・グループ」ミーティング 6名
5/24(金)	おりょうりクラブ	7名		6/7(金)	東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席
	第1回精神障害者地域生活支援検討会 出席			6/14(金)	しらとり会ミーティング 17名
5/25(土)	フットサル	2名			東広島市社会福祉施設連絡協議会 理事会 出席

地域生活支援センターまほろば

<p>フットサル</p> 	<p>【日 時】7月27日(土) 9時30分～11時30分 【場 所】東広島運動公園 【参加費】24円(保険料) 【申込締切】7月24日(水) 12時まで 【お問い合わせ】担当(藤井)まで</p>
<p>ミニ昼食会</p>	<p>【日 時】7月13日(土) 10時～13時 【場 所】しらとり会 2階(地域交流室) 【メニュー】タコライス、汁物、デザート 【参加費】300円(材料費) 【申込締切】7月12日(金) 12時まで ※お米1合を持って来て下さい 【お問い合わせ】担当(山本)まで</p> 
<p>レクリエーション (バーベキュー)</p> 	<p>【日 程】8月10日(土) 【場 所】しらとり会 4階(食堂) 【参加費】1000円(食材) 【申込締切】8月8日(木) 16時まで ☆ 会費も締切までにお支払いください。 ☆ 飲み物とご飯は各自で用意してください。 【お問い合わせ】担当(河原)まで</p> <p>【スケジュール】 12:00 集合・準備 12:15 開会のあいさつ・食事開始 13:30 食事終了・片付け 14:00 閉会のあいさつ</p>


*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。

<p>しらとり会 ミーティング</p>	<p>【日 時】7月8日(月) 13時～ 【場 所】しらとり会 4階(食堂) ※お申し込みは、不要です。</p>	<p>皆さんの参加を お待ちしております。</p>	
-------------------------	--	-------------------------------	---

ピアサポート活動

先月の「フレンド・グループ」ミーティングで、「家族との関係・地域で生活するには」というテーマで、ピアサポーターの皆さんが、日頃気を付けていることについて発表した内容を紹介します。

- ・挨拶をする。
- ・親を尊敬する。
- ・年賀状や墓参り等は、きちんとする。
- ・地域の人みんな先生。自分から頭を下げる。
- ・地域の人とコミュニケーションをとっている。
- ・ゴミの出し方、テレビの音量等、社会的基本ルールを守る。
- ・身内との関係について程よい距離を保つ。
- ・感謝することを心掛けている。
- ・悩みのことを相談する。

<p>「フレンド・グループ」 ミーティング</p>	<p>【日 時】7月3日(水) 13時～14時 【場 所】しらとり会 4階(食堂) 【内 容】演習「思想を持って行動する」他</p>	
-------------------------------	--	---



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

【令和元年7月1日(月)～令和元年8月3日(土)】

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

*6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：7月2日(火)・9日(火)・16日(火)・30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：令和元年5月16日～令和元年6月15日

【ボランティア】 堀川美幸様
 【物品等寄付】 田中加代子様 中山洋正様 升谷静恵様
 (株)さくらや様 匿名4名

