

# 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

## ～ 季節の変わり目、体調を崩していませんか ～

季節の変わり目の時期、利用者の皆さんから「季節の変わり目になると体調を崩しやすいよね。」「入院をせずに乗り越えたいよね。」「日頃の日常生活で、どういふことを心掛けたらええんかね。」との相談がよくあります。

そこで今回は、季節の変わり目に体調を崩す原因と乗り越える方法をご紹介します。

### 【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、寒暖差やストレスなどによって自律神経のバランスが崩れることで生じる自律神経の乱れが挙げられます。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と夜間やリラックスしているときに働く「副交感神経」の2種類があります。これらがうまくバランスを取って作用することで、体温や発汗の調整、呼吸、循環、代謝などがスムーズに行われています。

しかし、寒暖差が大きくなると、体温や発汗を頻繁に調整しなければならなくなるため、2つの神経のバランスが崩れてしまい、自律神経の乱れや体調を崩す原因になっていると考えられています。

### 【対 策】

#### ○食 事

自律神経のバランスを整える食べ物を積極的に食べることが効果的です。

- ・バナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、さんま など

#### ○睡 眠

寝ている間は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。40℃前後の湯をバスタブにはり、10分以上ゆったりとつかると寝付きが良くなり、ぐっすり寝ることができます。

#### ○運 動

軽い運動をすることで、脳内で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。涼しい時間帯に軽い運動をして、適度に汗をかくことが良いです。



(出典 Re ライフ.Net、ココカラクラブ)

睡眠、食事、運動と自分自身の生活を振り返り、自分に何が必要かを考えて生活を送っていくことが、季節の変わり目を乗り切っていくことにつながると思いました。(藤井)



## <10月 しらとり会ミーティング 報告>

10月11日(金)しらとり会4階(食堂) 利用者16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が1件ありました。  
「利用者に自動販売機のことを聞いたら、いかにも職員のように言われた」  
→所長より、「経緯は分かりませんが、自動販売機の意見や希望は、直接職員に声を掛けてください。」との返答がありました。

### (2) 年賀状用の住所録(任意)について

利用者より、「今年も、住所録用の用紙を作ろうと思います。年賀状用の住所録を希望する方は、用紙を入れる箱に貼ってある例を見ながら、氏名・住所を記入してください。箱は2階(フロア)に置いてあります。」とのお知らせがありました。

### (3) 2階のお茶の切り替え(冷から温)について

利用者より、「2階のお茶を温かいもの(お茶)に切り替えたいと思いますが、いかがでしょうか。」との提案がありました。話し合いの結果、11月から切り替えることとなりました。

### (4) 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2件(現金)です。心当たりのある方は、職員に声を掛けてください。」との報告がありました。

### (5) 配達弁当のご飯の選択について

職員より、「業者に配達していただいているお弁当のご飯について、白米かその日の雑穀米かを選択できます。注文する際は、希望のご飯を言ってください。」とのお知らせがありました。

### (6) 賀茂精神医療センター文化祭出店について

職員より、「11月25日に賀茂精神医療センターで文化祭が行われます。しらとり会はバザー販売で出店しますので、ボランティアでお手伝いして下さる利用者を募集します。」との呼びかけがありました。(※終了しました。)

### (7) 利用者心得の変更について

しらとり会ミーティングチームより、「皆さんからいただいた意見を参考に変更しました。ご意見があれば教えてください。」との話がありました。皆さんから、「語尾を言い切るのは心得ではなく、規則のように感じるので、“～しましょう”という語尾が良いと思います。」との意見がありました。また、「トイレに入る時はノックをする一文を入れて欲しいです。」や、「タバコの交換をしないことを書き加えて欲しいです。」との意見もありました。いただいた意見を参考にミーティングチームで話し合うこととなりました。

### (8) 『赤い羽根共同募金』について

職員より、「社会福祉協議会より、『赤い羽根共同募金』の協力依頼がありました。2階(フロア)に募金箱を置いています。」とのお知らせがありました。(しらとり会では、12月20日までです)

### (9) 避難訓練と救急講習について

所長より、「避難訓練と救急講習を行う日程ですが、消防署とまだ調整がついていません。詳細が決まり次第、掲示します。」とのお知らせがありました。



## <しらとり会 活動報告>

令和元年9月16日～令和元年10月15日(備考は利用者の人数)


月日	内容	備考
9/20(金)	東広島市自立支援協議会相談支援事業所連絡会(NETZ 東広島)令和元年度相談支援充実強化研修参加	
9/27(金)	第3回精神障害者地域生活支援検討会 出席	
9/28(土)	フットサル	3名
9/30(月)	女子会	2名

月日	内容	備考
10/2(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	6名
10/5(土)	ピアサロンこころ	4名
10/8(火)	院内茶話会たんぼぼ(竹原病院にて)	4名
10/10(木)	松賀サロン	6名
10/11(金)	しらとり会ミーティング	16名

## 地域生活支援センターまほろば

<p>フットサル</p>	<p>【日 時】 11月16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】 11月13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】 11月23日(土) 10時00分～13時00分                  【場 所】 しらとり会 4階(食堂)                  【メニュー】 シチュー、ご飯、デザート                  【参加費】 300円(材料費)                  【申込締切】 11月22日(金) 12時まで                  【備 考】 お米1合、要りますので持って来てください。                  【お問い合わせ】 担当(山本) まで</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】 11月13日(水) 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

先月の演習担当より演習の内容と、参加者より演習の感想です。

私は、働くメリットについて演習しました。働くのは、生活やお金のため、社会との関わりを持つため、自己実現や学びのため、社会貢献のためという事を話しました。

- ・私が26年間仕事で積み重ねてきた経験を生かしていくことが大切と考えさせられました。(HM)
- ・やりがいがある金が産む。満足感を充実させれば給料が少なくても急場はしのげる。(加藤)
- ・私は食べるために仕事をしてきましたが、働く意義を考えるとという視点に時代の流れを感じました。
- ・23歳の時に3時まで仕事をして給料が10万もなく休みもないし。これって夜勤じゃないのかな。(MIKU)

<p>「フレンド・グループ」 ミーティング</p>	<p>【日 時】 11月6日(水) 13時～14時                  【場 所】 しらとり会 4階(食堂)                  【内 容】 演習「DVについて」 他</p>	
-------------------------------	---	---

～ 広島国際大学より精神保健福祉士実習に来られた金原光希さんより、実習を終えた感想です ～  
 今回地域生活支援センターまほろばで実習させていただき、とても濃い16日間となりました。実習中、利用者の皆様がたくさん話しかけてくださり、様々なお話をさせていただいた中で、地域で暮らす思いやまほろばやなかよしでの過ごし方等、とても勉強になりました。また、様々な会議やミーティングに参加させていただき、授業で習ったことをより深めることができました。その中で、家族のつどいに参加させていただいた時に聞かせていただいたご家族の思いや、今の制度・サービスについての欠点についてとても考えさせられました。この実習で学んだことを生かし、精神保健福祉士の国家試験に向けて、またその先に向かって頑張っていきます。ありがとうございました。(広島国際大学医療福祉学部 金原光希)



# 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 11 月 1 日(金) ～ 令和元年 11 月 30 日(土)】

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

\*10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：11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
- ・広島文教大学より精神保健福祉士実習：11月11日(月)～11月26日(火)
- ・ワークセンターなかよしは、11月4日(月)を開所し作業を行います。

### ～ 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9月16日～令和元年10月15日

【物品等寄付】 ㈱さくらや様 匿名3名

