

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 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 URL <http://shiratorikai.com>

～ 熱中症に気をつけましょう ～

暑い季節になりましたが、皆さん熱中症対策、考えていますでしょうか。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時が特に危険といわれています。また、熱中症は重篤になると死亡することもありますので、今回は、熱中症対策について取り上げます。

【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などを行っている時に起こるだけではありません。梅雨明けのまだ体が暑さに慣れていない時期には、軽い作業でも熱中症にかかることがあります。また家の中でも、風通しの悪い場所では体に熱がこもりやすくなり、熱中症を起こしやすくなります。2010年の国の統計では熱中症の死亡者のうち、家の中が45%強と半分近く占めていました。

【熱中症にならないための対策】

(その1)「気温と湿度を気かけましょう」

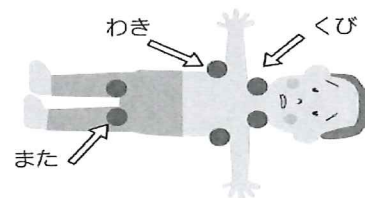
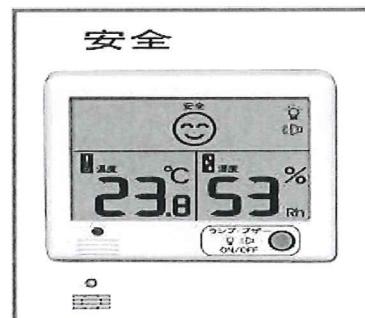
室内にいる際に目安として、温度が28℃以下、湿度が50%から60%以下です。あくまで目安であり、人によって体感も違うため暑くてしんどい時は、上記の温度より温度を下げましょう。

(その2)「こまめに水分を補給しましょう」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときには、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しましょう。

(その3)「体をうまく冷やしましょう」

濡れタオル等で体を冷やす時には、左図の場所を冷やすことが効果的です。服装は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着は吸水性や速乾性のある素材を選びましょう。



(参考資料：政府広報オンライン 他)

日本気象協会の今年の夏の気温傾向の発表では、6月から8月にかけて平年よりも高いとの予想もあります。熱中症に十分に気を付けて、皆さん夏を乗り切ってください。 (藤井)



<6月 しらとり会ミーティング 報告>

6月12日(月)しらとり会4階食堂 利用者19名 職員7名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は4件ありました。

①「1階に灰皿を設置してほしい、タバコのポイ捨てがあるから」

⇒所長より、「しらとり会の建物が県道沿い等のため1階の設置は難しいです。2階の東側階段で喫煙してください。」との返答でした。

②「車の運転マナーを所長から注意してほしい。命にかかわるから」

⇒所長より、「職員会議で話をしました。それぞれの職員が振り返り気をつけて行きます。」との返答でした。

③「職員は精神保健福祉士を持つようにしてほしい。僕らのことを分かって欲しいから」

⇒所長より、「資格だけではなく資質の向上ということだと思います。職員会議で話をしていきます。」との返答でした。

④「1階のトイレ(男女兼用)のマナー。男性が入っていたら女性が入ってきた。男性が入っている時は、女性は入らないようにしてほしい」

⇒話し合いの結果、トイレを利用する時はノックをする等、男女共に気をつけていくこととなりました。

(2) 2階のフロアの利用について(再度お願い)

①昼食後は台ふきんで机を拭くこと。台ふきんは机の上にあります。

②使用後の椅子は机の中入れる。また、移動した椅子は元の位置に戻す。

③テレビを見ていない時は消す。

④新聞と広告は丁寧に扱う。

上記4点について、一人ひとりが気を付けていくこととなりました。

(3) 利用者の心得について

利用者より、「2階に掲示していますので、皆さん、再確認してください。」とのお願いがありました。

(4) 落し物について

職員より、「前回のミーティングから今日までの落し物は現金(20円)です。心当たりのある方は職員までお願いします。」との報告がありました。

(5) 1階の空き缶・空きペットボトル入れについて

所長より、「空き缶・空きペットボトル以外のゴミは入れないように貼紙をしましたが、はがれてしまったので、はがれないよう工夫していきます。」との途中経過がありました。

(6) トイレの使用後の掃除について

所長より、「トイレを汚したら、その都度掃除をしてください。自分ではどうにもならないという方は2階事務所の職員に声をかけてください。一緒に片付けましょう。」との声掛けがありました。

(7) 喫煙について

所長より、「4階のベランダで吸殻が見つかりました。枯葉に付いたら大変なことになります。喫煙についての紙を皆さんに交付します。タバコは2階で預けることを徹底していきたいと思います。」との話がありました。

(8) 3階の相談室の防音について

所長より、「手違いで注文できていませんでしたので、今月中には用意したいと思います。」との経過報告がありました。

※次回のしらとり会ミーティング
7月14日(金)13:00~



<しらとり会 活動報告>

平成29年5月16日~平成29年6月15日(備考は利用者の人数)

| 月日 | 内容 | 備考 |
|---------|----------------------------|----|
| 5/18(木) | 女子会 | 3名 |
| | 東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席 | |
| 5/20(土) | ミニ昼食会 | 8名 |
| 5/24(水) | 東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席 | |
| 5/26(金) | 平成29年度第1回精神障害者地域生活支援検討会 出席 | |
| 5/27(土) | フットサル | 6名 |

| 月日 | 内容 | 備考 |
|---------|-----------------|-----|
| 6/3(土) | ピアサロンこころ | 3名 |
| 6/7(水) | フレンド・グループミーティング | 9名 |
| 6/9(金) | 地域生活拠点研修会 出席 | |
| 6/10(土) | ミニ昼食会 | 10名 |
| 6/12(月) | しらとり会ミーティング | 19名 |

地域生活支援センターまほろば

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------|----------|------------------|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------------------|---------------------|-----------|-----------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------------|--|
|  | 7月8日(土) 10:00～13:00 2階(フロア) | <ul style="list-style-type: none"> ・そうめん ・豆腐とツナのチャンプル ・デザート | <ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円です。 ・申込締切は7月7日(金)12時まで。 ・<u>お米はいりません。</u> ・お問合わせは、担当(山本)まで。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 7月22日(土) 9:30～11:30 東広島運動公園(現地集合) | <ul style="list-style-type: none"> ・参加費は24円(保険代) ・申込締切は、7月20日(水)12時まで。 ・お問合わせは、担当(藤井)まで。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">レクリエーション【BBQ 2017】 ～ 暑い夏、焼き肉を食べて乗り切ろう ～</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">[日 程]8月19日(土)</td> <td style="width: 50%;">[スケジュール]</td> </tr> <tr> <td>[場 所]しらとり会4階(食堂)</td> <td>11:30 BBQ準備</td> </tr> <tr> <td>[参 加 費]1,000円(食事代)</td> <td>12:00 レク委員挨拶</td> </tr> <tr> <td>[申込締切]8月10日(木)16:00</td> <td>BBQ開始(食事・フリータイム)</td> </tr> <tr> <td>[会費締切]8月16日(水)16:00</td> <td>13:35 片付け</td> </tr> <tr> <td>※会費締切後のキャンセルは返金できません。</td> <td>13:55 レク委員挨拶</td> </tr> <tr> <td>※ご飯が必要な方は各自用意してください。</td> <td>14:00 終了、解散</td> </tr> <tr> <td>※準備と片付けは参加者全員で行います。</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">お問合わせは、担当(河原)まで。</p> | | | | [日 程]8月19日(土) | [スケジュール] | [場 所]しらとり会4階(食堂) | 11:30 BBQ準備 | [参 加 費]1,000円(食事代) | 12:00 レク委員挨拶 | [申込締切]8月10日(木)16:00 | BBQ開始(食事・フリータイム) | [会費締切]8月16日(水)16:00 | 13:35 片付け | ※会費締切後のキャンセルは返金できません。 | 13:55 レク委員挨拶 | ※ご飯が必要な方は各自用意してください。 | 14:00 終了、解散 | ※準備と片付けは参加者全員で行います。 | |
| [日 程]8月19日(土) | [スケジュール] | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [場 所]しらとり会4階(食堂) | 11:30 BBQ準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [参 加 費]1,000円(食事代) | 12:00 レク委員挨拶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [申込締切]8月10日(木)16:00 | BBQ開始(食事・フリータイム) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [会費締切]8月16日(水)16:00 | 13:35 片付け | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ※会費締切後のキャンセルは返金できません。 | 13:55 レク委員挨拶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ※ご飯が必要な方は各自用意してください。 | 14:00 終了、解散 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ※準備と片付けは参加者全員で行います。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*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。

県立広島大学より精神保健福祉士実習で来られた寺井莉彩さんの感想です。

この度は実習をさせていただき本当にありがとうございました。連続した日程での実習ではありませんでしたが、たくさんの利用者の方々が気さくに話しかけてくださり、多くの方からお話を聞くことができ、とても充実した実習を経験することができました。利用者の方々とお話をし、様々な目標や思いを聞くことができました。このことから、一人ひとりの利用者の方に寄り添った関わりをしていくためには、まずは利用者の方々のそれぞれの目標や思いを受け止め、理解していくことが大切であるということに改めて実感しました。将来の仕事においても、今回の実習での学びや感じたことを生かし、一人ひとりに寄り添った関わりができるよう、頑張っていきたいです。 (県立広島大学 寺井莉彩)

ピアサポート活動

先月、演習司会を行ったMIKUさんにインタビューしました。

Q1. 演習司会を終えて今どんな気持ちですか。

A. 恥ずかしかった。うまく話せたかきちんと進行できたか、うまく伝えることができたか不安です。

Q2. 次回演習司会をすることがあれば、どんなことをがんばりたいですか。

A. 今回の演習では、人に手伝ってもらったところもあるので、次回は自分で考えて話せるようがんばりたいです。



～ 7月の「フレンド・グループ」ミーティング ～

○日時：平成29年7月5日(水) 13:00～14:00

○場所：しらとり会 4階(食堂)

○内容：演習「文章力を鍛える」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 29 年 7 月 1 日(土) ～ 平成 29 年 7 月 31 日(火)】

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

*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4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
- ・7月17日(月)は、ワークセンターなかよし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：平成 29 年 5 月 16 日～平成 29 年 6 月 15 日

- 【ボランティア】 早川美恵子様
 【物品等寄付】 浅井信行様 在間満由様 匿名 5 名
 (株) さくらや様

