

# 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>

## ～ 季節の変わり目、体調を崩していませんか ～

11月に入り、秋も深まり紅葉が見ごろです。朝夕肌寒さを感じ、日中との気温差があります。季節の変わり目のこの時期、利用者から「季節の変わり目になると体調を崩しやすいよね。崩して、入院したよ。」「入院せずに乗り越えたいよね。」「日頃の日常生活で、どういことを心掛けたらええんかね。」との声がありました。

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、寒暖の差や日照時間が短くなることによって、自律神経のバランスが崩れることがあげられます。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時に作用する「副交感神経」の2種類があります。これらがバランスよく作用することで、体温や発汗の調整、代謝等がスムーズに行われています。

しかし、気温が上がった翌日に真冬並みに冷え込む等の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ります。身体の調整機能が追い付かなくなり自律神経が乱れ、その結果、体調を崩すことと考えられています。

### 【乗り越える方法】

#### ○利用者から聞いた情報

- ・横になる、早目に眠る。
- ・軽い運動をする。
- ・好きなアーティストの曲を聴く。
- ・今の体調をノートに書く、スマートホン（メモ帳）の活用。
- ・話をする、もやもやした気持ちを聞いてもらう。
- ・体調を崩しそうになったら、我慢せず早目の受診（臨時受診）。
- ・少しくらいの不調の時は、外に出て人と交流する（まほろばへ行く、デイケアへ行く）。



#### ○インターネットからの情報 ～自律神経のバランスを整える～

- ・栄養バランスの取れた食事（旬の食材は特に栄養価が優れている）
- ・ゆっくりお風呂に入る。（40℃前後の湯を浴槽にはり、10分ほどつかる）
- ・お茶を飲む（コーヒーなどのカフェイン摂取を控えた方が自律神経のバランスが調整される）



（参考資料：<http://www.cocokarafine.co.jp/>）

季節の変わり目ですので、体調を崩さないよう心掛けたいと思います。上記の利用者やインターネットからの情報を参考にされてみてはいかがでしょうか。 (原)



## <10月 しらとり会ミーティング 報告>

10月12日(木)しらとり会 4階食堂 利用者 17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が4件ありました。

- ①「カバンや服をイスやソファの上に置かないでほしい」  
⇒話し合いの結果、なかよしの利用者はなかよしのロッカーを利用し、まほろばの利用者は2階の本棚の一部を荷物置き場に使うことを確認しました。
- ②「2階のテレビを買い換えて欲しい」  
⇒先月、買い換えました。
- ③「スプーンや箸やお椀を洗う時は洗剤を使って洗って欲しい。水洗いだけだと衛生的に良くない」  
⇒話し合いの結果、共有のスプーンや箸等は洗剤を使って洗うことを確認しました。たまに来る利用者には、ラミネートで加工した注意事項で説明することとなりました。
- ④「〇〇さんを辞めさせてほしい」  
⇒所長より、「職員や利用者に嫌なことをされたからといって、辞めさせることはできません。なかよし・まほろば各々の所長に相談してください。」とのお願いがありました。

### (2) 希望者による年賀状の住所録の作成について

利用者より、「年賀状の住所録を希望される人は、11月20日までに所定の用紙に住所を書いて、年賀状住所入れの箱に入れてください。」との呼びかけがありました。

### (3) 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、落し物は現金(50円と10円)でした。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。

### (4) お茶の切り替え(冷から温)について

利用者より、「温かいお茶への切り替えはいつにしますか。」との質問がありました。10月16日から切り替えることとなりました。

### (5) 新しい職員について

所長より、新しい職員(福居幸徳さん)の紹介がありました。

(\*10月16日より勤務しています)

### (6) 駐輪場について

利用者より、「今、自転車と原付バイクが一緒に駐輪場で、バイクが手前に駐車されていると奥に置いた自転車が出しにくいです。自転車とバイクの駐輪場を分けて欲しい」との要望がありました。所長より、「職員会議で検討します。」との返答がありました。

### (7) インフルエンザの予防接種について

利用者より、「今年もインフルエンザの予防接種をしらとり会で受けられますか。」との質問がありました。所長より、「顧問医の金田先生に聞いてみます。」との返答がありました。

※次回のしらとり会ミーティング  
11月8日(水) 13:00~

## <しらとり会 活動報告>

平成29年9月16日~平成29年10月15日 (備考は利用者の人数)




月 日	内 容	備考
9/19(火)	広島福祉専門学校より精神保健福祉士実習(~9/28まで)	
9/22(金)	東広島市自立支援協議会 課題別会議「地域生活支援拠点整備」出席	
9/25(月)	女子会	4名
	避難訓練	18名
	救命救急講習	16名
9/27(水)	東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席	
9/28(木)	東広島市自立支援協議会 定例報告会 出席	
9/30(土)	「第8回交流会」(広島県精神障害者支援事業所連絡会主催) 参加	5名

月 日	内 容	備考
10/4(水)	フレンド・グループミーティング	6名
10/6(金)	院内茶話会(竹原病院)	3名
10/7(土)	ミニ昼食会	3名
	ピアサロンこころ	2名
10/12(木)	しらとり会ミーティング	17名
10/13(金)	東広島市自立支援協議会 課題別会議「地域生活支援拠点整備」出席	





## 地域生活支援センターまほろば

 <p>ミ二昼食会</p>	<p>11月18日(土) 10:00～13:00 2階(フロア)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みご飯</li> <li>・煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・費用は300円です。</li> <li>・申込締切は11月17日(金)12時まで。</li> <li>・お米を1合持ってきてください。</li> <li>・お問い合わせは、担当(山本)まで。</li> </ul>
<p>フットサル交流会</p> <p>[日 程] 11月18日(土) [時 間] 8:30～12:30 ※8:30、まほろばに集合です。 [会 場] 尾道市大和小学校  [参加費] 24円(保険代) [申込締切] 11月14日(火)17時まで。 *交通手段・交通費は担当者までご確認ください。 *会場の都合により、交流会が中止となる可能性があります。その場合は、東広島運動公園で9:30～11:30で行います。 *お問い合わせは、担当(藤井)まで。</p>		<p>～レクリエーション(忘年会2017)～</p> <p>[日 時] 12月2日(土) 12:00～15:00 [場 所] カラオケまねきねこ西条中央店 (東広島市西条中央6-31-33)  ※現地集合、現地解散 [内 容] カラオケと参加者全員でプレゼント交換 ※300円以内のプレゼントを持ってきてください [食 事] 持込可。現地で注文することもできます(自己負担)。 [参加費] 25円(保険代)、別途、フリードリンク代と部屋代。 [申込締切] 11月24日(金) 16時まで。 *お問い合わせは、担当(河原)まで。</p> <div data-bbox="1053 784 1420 974" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>参加者で割り勘します。12月は料金が割増になるため、11月時点での金額は未確定です。目安として、去年は約1,500円でした。</p> </div>	

\*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。

精神保健福祉士実習で来られた広島福祉専門学校の国貞慶樹さんより実習をした感想です。平成29年9月19日より9月28日までの8日間、精神保健福祉援助実習で利用者の皆さんと一緒に過ごさせていただきました。一緒に作業させていただいたり、お話をさせていただいて強く感じたことは、地域での居場所についてでした。地域において心が休まる場所というのは、数が少ないのだなと感じました。地域生活支援センターまほろばやワークセンターなかよしが作業や訓練だけでなく、仲間と安心して過ごせる場所となっていることが、利用者さんの表情やお話を聞かせていただきよくわかりました。短い期間でしたが、ここで教えていただいたこと、学んだことを今後活かして参りたいと思います。職員の皆さん、利用者の皆さん、温かい対応で迎えていただきありがとうございました。(広島福祉専門学校 精神保健福祉士科 国貞慶樹)

## ピアサポート活動

【ピアサポーターの前山さんより、「マナーについて」の演習担当をした感想です。】

今回改めてマナーについて勉強をしてみて、今頃「マナーが悪い」と言われている原因の1つに、核家族化が進み、親から子供へ伝達がうまく継承されていないのではないかと気がついた。特にしきたりがうまく伝達できていない世の中になっているのではないかと感じた。(前山繁博)

### ～11月の「フレンド・グループ」ミーティング～



○日時:平成29年11月1日(水) 13:00～14:00

○場所:しらとり会 4階(食堂)

○内容:演習「ナンバーワンよりオンリーワンのコミュニケーションとはどういうものか?」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 11 月 1 日(水) ～ 平成 29 年 12 月 2 日(土)】

日	月	火	水	木	金	土
			11/1	2	3	4
《まほろば》			「フレンド・グループ」		文化の日	
《なかよし》			ミーティング		(まほろばは開いています)	
※生活訓練事業			プチクッキング		休み	休み
* B型事業			地方情報誌配布作業 清掃作業	清掃作業	休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
閉館日			パン販売		パン販売	
			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		プチクッキング	休み
		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		休み
12	13	14	15	16	17	18
閉館日			パン販売			ミニ昼食会
						フットサル交流会
						休み
	プチクッキング		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
19	20	21	22	23	24	25
閉館日			パン販売	勤労感謝の日		
				(まほろばは開いています)		
					休み	プチクッキング
	プチクッキング		プチクッキング	開所日	工賃支給日	休み
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業			
26	27	28	29	30	12/1	2
閉館日			パン販売			レクリエーション
						(忘年会)
						休み
	プチクッキング		プチクッキング		プチクッキング	休み
				清掃作業		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7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
- ・ワークセンターなかよしは、11月23日(祝)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 9 月 16 日～平成 29 年 10 月 15 日

- 【ボランティア】 早川美恵子様 堀川美幸様 匿名 1 名
- 【物品等寄付】 匿名 1 名  
(株) さくらや様

