

# つわぶきだより8月号



平成27年8月1日 第361号  
編集者 楠本 久美

梅雨も明けて本格的な夏になりました。毎日、暑い日が続きますが、夏バテなどされていませんか。夜も暑いと睡眠不足が続いたり、食欲もなくなったりしますよね。でもつわぶきのみなさんは元気に通所して下さっているのが嬉しいです。

## ♪ 8月の行事予定 ♪

- 1日(土) 通所日 三田地区廃油回収 三田連絡所 10時~11時
- 2日(日) ふれあい郷夏まつり
- 6日(木) サービス管理委員会 (綜愛苑 14:00~)
- 11日(火) 大掃除 (13:00~)
- 13日(木) ~ 16日(日) お盆休み
- 21日(金) 障害児相談日 (あいあいセンター 13:30~)
- 21日(金) ~ 22(土) 和歌山県親子のつどい (勝浦)
- 29日(土) 福祉事業団50周年記念講演会 (県文 12:30~)

8月は1日(土)が稼働日になっています。

8月6日(木)より「故岩橋正純前会長の物語」が和歌山新報にて連載されます。ご覧になってください。

## ♪ 7月の出来事 ♪

- 3日（金） 三田地区人権委員会 （三田支所）  
センターだより編集会議 （身障連盟）  
夏祭り実行委員会 （綜愛苑）
- 4日（土） 通所日
- 6日（月） 保護者会役員会
- 7日（火） 献立委員会
- 9日（木） 保護者会総会 （はやし）  
連合保護者会総会 （はやし）  
懇親会 （はやし）
- 11日（土） 近肢連父母の会 （滋賀県）
- 14日（火） 紀北支援学校評議委員会
- 17日（金） 夏祭り実行委員会 （綜愛苑）  
評議委員会 理事会
- 18日（土） 三田小学校子どもまつり  
市地域福祉計画説明会
- 19日（日） 紀北支援学校夏まつり
- 25日（土） プレジャーボート試乗体験会 （マリーナシティ）
- 27日（月） 内部監査
- 28日（火） 生活介護外出支援 （青木松風庵、加太方面）

## ふれあいの郷・夏の夕べ開催

8月2日（日）につわぶき会・哲人会・父母の会・保護者会と地域の自治会が主催する夏祭りが開催されます。場所は、綜愛苑・綜成苑近くのハーブ園・多目的広場です。地域の方々との交流のお祭りでもありますので、是非お立ち寄りください。

また、大抽選会で使われる景品が多数集まりましたこと、御礼申し上げます。

## 大掃除について

8月11日（火）13時30分から例年通り施設の大掃除を実施いたします。お暑い中ではございますが保護者の皆様のご協力をよろしく願いいたします。



## 生活介護 7月の活動



生活介護では、外出支援として青木松風庵の工場見学をした後、加太国民休暇村で昼食をいただきました。工場見学では、お饅頭ができる工程を「おいしそうやなあ」と言いながら、みんな夢中で見学していました。帰りにお茶とお饅頭をいただきました。温かいお饅頭に利用者さん達も大満足でした♪加太国民休暇村で食べたお弁当はとてもおいしく、暑い中でしたが、楽しく過ごしてきました。



お茶温かいおまんじゅうをいただきました。おいしかったですね！

外で食べるお弁当は、おいしいね^^



この季節、気を付けなければいけないのが熱中症ですよね。そもそも熱中症とは、運動や暑熱により体に起こる障害のことで、重症の熱中症を熱射病や日射病と呼びます。ここでは、熱中症予防や対処法を簡単に紹介します。



## ☆予防☆

### <室内>

- ・ 喉が渇かなくても、こまめに水分補給をする。
- ・ 室温を計り、必要に応じて冷房を活用する。室温は28度が目安。
- ・ 遮光カーテン、すだれなどで、室温を下げるようにする。

### <屋外>

- ・ こまめに日陰などで休憩をとる。
- ・ 水分補給をする。
- ・ 日傘や帽子を使用する。
- ・ 通気性のよい服を着る。
- ・ 冷却シートやスカーフなど、冷却グッズを利用する。

## ☆対処法☆

- 木陰など風通しのよい涼しい場所に移動する。
- ナトリウムを含むスポーツドリンクや、食塩水(水 500 ミリリットルに対し、塩 3~4 グラム程度)を飲む。
- 冷水や濡れタオルなどで体を冷やす。
- 意識がはっきりしない場合は、救急車を呼ぶ。

屋外にいる時だけでなく、室内に入る時も対策をしっかりし、熱中症にならないように気をつけましょう。また、ナトリウムを含むスポーツドリンクや食塩水で水分補給をするのがよいそうです。水分補給をしながら、暑い夏を乗り切りましょう。

