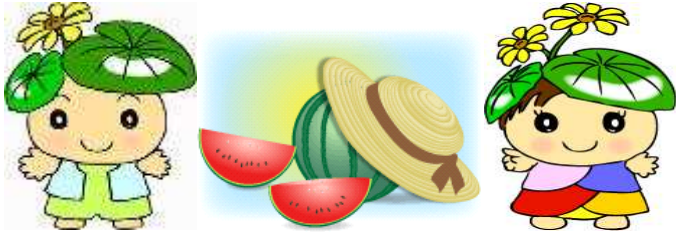


つわぶきだより

8月号



平成30年8月1日 第400号
編集担当 楠本 久美

暑い夏も8月でピークを迎えます。連日の記録的な酷暑となっておりますが、皆様方には、体調を十分に注意されてお過ごしの上、生活リズムを整え十分な睡眠や水分補給をしながら、この夏を乗り切ってください。



8月の行事予定



- | | | |
|---------------|-------------------|-------------------------|
| 2日(木) | よみ語りの会 10時~(生活介護) | |
| 4日(土) | 通所日 | |
| 5日(日) | ふれあいの郷・夏の夕べ | ふれあいの郷グラウンド |
| 8日(水) | 夏期大掃除 | つわぶき 13:30~ |
| 10日(金)~15日(水) | 夏期休暇 | |
| 17日(金) | 楠本医師 施設訪問
献立会議 | つわぶき 11時から
綜愛苑 14時から |
| 18日(土) | 通所日 | |
| 20日~21日 | 近畿大学生 実習 | |
| 24日~25日 | 和歌山県親子の集い | 白浜 |



大掃除について

8月8日(水)13時30分から、例年通り施設の大掃除を実施いたします。
今年は特に暑さ厳しい中ではございますが、保護者の方々のご協力をよろしくお願いいたします。

夏期休暇について

8月10日より8月15日までの6日間
お盆休暇となりますので、よろしくお願いいたします

親子のつどい

8月24日(金)~25日(土)は県・親子のつどいが実施されます。

8月24日(金)は通常通りの稼働日となります。つどいに参加されない利用者の皆さんは平常通りに通所してください。尚、各送迎車両も通常通りに運行されます。

7月の出来事



2日(月)	砂栽培 現地視察	13:00~
3日(火)	WDF 事務局長会議	13:30~
4日(水)	保護者会・後援会 役員会	10:00~
	設備管理委員会	13:00~
6日(水)	夏の夕べ実行委員会	10:00~
7日(土)	通所日	
	WDF 総会	9:30~
10日(火)	広報委員会	13:30~
11日(水)	砂栽培	10:00~
13日(金)	つわぶき授産工場保護者会・懇親会	14:30~
14日(土)	水泳訓練 琴の浦	13:30~
17日(火)	県・親子の集い受付	9:00~12:00
18日(水)	県・親子の集い受付	9:00~12:00
20日(金)	楠本医師 施設訪問	11:00~
	中堅研修(ビック愛)	17:30~
21日(土)	通所日(就労B型、外出支援「桃農園」)	
	三田小学校 (三田祭り)	
25日(水)	社会保険委員 役員会(華月殿)	17:00~
27日(金)	夏の夕べ実行委員会(綜愛苑)	10:00~
28日(土)	A型連絡協議会障害者福祉セミナー(ビック愛)	18:00



新しく生活介護に支援員が1名増えました。



趣味

音楽鑑賞

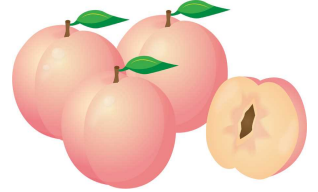
ひとこと

利用者の皆さんと楽しく
過ごしていきたいです。
よろしくお願いします。



外出支援(就労)

この日は、お天気もよくとても暑い日でしたが、紀の川市にある、桃農園にて桃狩りの体験をしました。



いむしつ 医務室より

ことし なつ さいがい さいがい もうしょ い まいにち ねちゅうしょう かん なが
今年の夏は、災害レベルの猛暑、と言われ、毎日のように熱中症に関するニュースが流
れていきますね。ところで、「こまめな水分補給」と言いますが、避けた方がよい飲み物もあるって
し
知っていましたか？

アルコール類



ふるあが ばーべきゅー か ひつす
お風呂上りやBBQには欠かせない必須ドリンク「ビール」！



アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上に体内の水分を排出してしまうこ

ともあります。アルコールを体内で分解する際にも水分を必要とするため、さらな

る脱水症状を引き起こしますので、注意が必要です。

カフェインが含まれるお茶類

つめ ちゃ だいじょうぶ おも ちゃ ふく
「冷たいお茶なら大丈夫！」と思いがちですが、お茶に含まれるカフェインにも

利尿作用があります。緑茶、コーヒー、紅茶はカフェインの含有量が多いため、

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のドリンクとしてはあまり適していません。カフェインが少ないほうじ

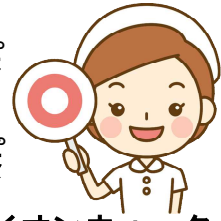
ちゃ 茶やウーロン茶、カフェインゼロの麦茶（ミネラル入り）がおすすめです。



ほうじ茶・ウーロン茶

ミネラル入りの麦茶

ミネラルウォーター・イオンウォーター



室内で過ごす時に飲み物を飲むべきタイミング

のどが渴く前に飲む！！



人間は、体が軽い脱水状態に陥っている時でも喉の渴きを感じません。「なんか喉が渴

いたな」と思った時には、既に脱水状態になってしまっているということです。のどが渴く前や

室温が上がりに始める前から、こまめに水分を補給しておくことが大切です。なにかに夢中にな

っていると、つい飲み物を口にするのを忘れてしまうので気を付けましょう。

就寝時や起床時、入浴前後に飲む

人間は寝ている時、知らず知らずのうちにたくさんの汗をかいています。就寝前や起床時には

コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。

また、入浴時も相当の汗をかきます。お風呂から上がってから水分を摂るだけではなく、入浴

の前にあらかじめ水分を摂っておくようにしましょう。



室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。この

ような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階（最上階）は昼間

上がった気温や湿度により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、

窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。