

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)7月号 No.106

社会福祉法人 翔友
岩手県釜石市鶴住居町
第25地割13番地43
TEL:0193-55-6031
FAX:0193-55-6032



文月 (ふづき・ふみづき)

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事にちなんで文披(ふみひろげ)月が略された。

また、稲の穂が実る頃の月を意味する含月(ふふみづき)あるいは、穂見月(ほみつき)ともいう



けんこう ところ からだ つく
健康な心と体を作ろう!

熱中症からカラダを守ろう

からだ
～体のはなし～

熱中症の種類

- 熱失神
特徴＝めまい・一時的な失神・顔面蒼白・脈は速くて弱くなる
- 熱けいれん
特徴＝筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする
- 熱疲労
特徴＝全身倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下
- 熱射病
特徴＝体温が高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつく

日常生活での熱中症予防のポイント

- ・ こまめに水分補給する(お茶・ビールは水分補給になりません)
- ・ エアコン・扇風機を上手に使用する
- ・ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ・ 部屋の温度を計る
- ・ 暑いときは無理をしない
- ・ 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- ・ 部屋の風通しを良くする
- ・ 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- ・ 涼しい場所・施設を利用する

もしもの時に 手作り経口補水液 レシピ

材料(500ml分) 水：500ml

砂糖：(スティックシュガー5本分(1本3g×5))15g

塩：1.5g(ふたつまみ) レモン汁：大さじ1

※レシピは健康状態が良好な方を想定しています。塩分糖分が入るので持病のある方はかかりつけの先生の指示に従ってください。

※砂糖は、水分や塩分が効率良く身体に吸収するそうです(摂りすぎ注意)

※作ったらいつまでも取っておかないで早めに飲み切りましょう

熱中症対策



暑くなってきたので、施設ではホールに冷たいお茶を厨房さんに用意してもらい、休み時間は自由に飲むようにしました

編集後記

はじめした日が続いています。暑い日はマスクをしているとうとうとうとて本当に困りますね。「熱中症を避けるために、外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考えながら、マスクをはずすようにしましょう」と言われています。マスク休憩を取りながら上手に乗り切りたいと思います。(土手)



6月4日(木)1日目 13:00～15:00
多田広治さんと福士一真さんとで箱崎にあります『ゴジョウ』さんの薪を箱に入れる作業に行ってきました。初めての作業で少し戸惑いもありましたが二人ともまじめに作業し、「初めての割には早いねーと言われ笑顔で進めていました。」(倉沢)



6月17日(水)ワークの敷地にテント建ててゴム科のみんなで練習してみました。みんな真剣です!!

薪箱入れ作業 in 箱崎



6/17
(水)



6/11
(木)

6月11日(木)2日目は、広治さん、一真さん、大夢さん、健さんの4名で作業しました。みんな頑張りました。

6/22(月) 避難訓練

今回の避難訓練は

自主訓練で、「職員玄関近くのタバコの灰皿から出火した」という想定で行いました。年に2回の避難訓練ですが、忘れていたこともあり、日頃からしっかり確認しておかなければと思いました。利用者さんの中には、基本に忠実に、ハンカチで口をおさえながら逃げる方もいて、きちんと訓練しておけば、いざという時にも訓練通りにできると感じました。皆さんも見習った方が良いでしょう。

訓練があることを利用者さんには伝えず行ったところ、問題点がいくつかあり、誘導手段など今後の課題が見つかりました。(土手)



6/17(水)合同販売会 保健福祉センター1F



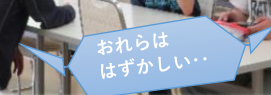
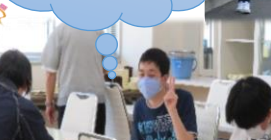
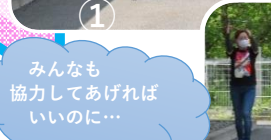
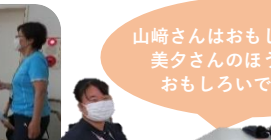
まだ、コロナウィルスの影響がある中、販売会が出来るのは大変ありがたいです。

やっぱり販売会はいいですねー(山崎)

7月生まれ 7/13

佐々木磨さん
暑さに負けずに頑張ります!

おたんじょうび
おめでとう



卓球は楽しいです!

山崎さんはおもしろい! 美夕さんのほうこそおもしろいですよ

目の中のひとこま

みんなも協力してあげればいいのに...

おれらははずかしい...

大事なじゃん

本間さんいいですか... いいですよ~