

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 東広島市高屋町檜山 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 ～

近年、増加している熱中症。利用者から、「熱中症にならんためにはどうしたらいいんかね？」等の声がありました。そこで、今回は、熱中症について取りあげてみました。

【熱中症とは…】

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内でも、何もしていない時でも発症することがあります。場合によっては死亡することもあります。

【熱中症の症状】

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気持ちが悪い。
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う。
- ＊重症になると、意識消失、けいれん、からだが熱い等の症状があらわれる。



【熱中症の予防】

(1) 暑さを避ける

○室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれの利用
- ・室温をこまめに確認

○外出時では・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

(2) からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

緑茶は利尿作用があるから、夏はやっぱり麦茶だね。



(3) こまめに水分を補給する

- ・室内でも外出時でものどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、麦茶を補給する。

(＊熱中症の症状がある時には、経口補水液^(※1)を飲む。目安は 30 分かけて 500 ミリリットル。)

((※1) 経口補水液は、水 (1 リットル)、砂糖: 40g、塩: 3g を混ぜて作ることができます。)

【熱中症が疑われる人を見かけたら…】

- ・涼しい所への移動・・・エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰など。
- ・からだを冷やす・・・衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首回り、脇の下、足の付け根等)
- ・水分補給・・・水分・塩分、経口補水液などを補給する。

(出典: 厚生労働省のホームページ、他)

暑いからといって、冷たい水を一気に飲まないように気をつけたいと改めて思いました。また、熱中症のサインについて、上記の内容を参考に正しい知識を身につけ、暑い季節も安全に過ごしたいと思います。(福居)



<6月 しらとり会ミーティング 報告>

6月13日(水)しらとり会4階(食堂) 利用者24名 職員8名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は1件ありました。

- ① 「トイレのドアに掃除中の看板をつけてほしい。掃除中に入ってくる人がいるから」

⇒話し合いの結果、付けることとなりました。どのようなものを付けるかについては、職員会議で検討します。

(2) あおぞらパン屋さんのパン販売について

所長より、「第2金曜日に販売に来られていますが、パン屋さんの方から13時までに来るのは難しいので、お休みにしましょうか、との提案がありました。皆さん、どうでしょうか。」との話がありました。話し合いの結果、お休みすることとなりました。

(3) 落し物について

職員より、「前回のミーティングから今回までの落し物は、現金(5円)です。心当たりのある方は、2階事務所までお願いします。」との報告がありました。



(4) まほろばの利用の仕方について

所長より、以下の3点についてお願いがありました。

① 浄化槽について

掃除に入ってきた業者さんより、浄化槽に飴等のお菓子のつつみ袋が浮いていた報告を受けました。トイレから流したことが考えられますので、トイレには、くれぐれもトイレトーパー以外には流さないでください。

② 2階と4階の利用について

自分の部屋ではないので、節度をもって利用してください。

③ 他の利用者との関わりについて

「嫌な時は嫌」と、きちんと伝えてください。直接言えない時は、職員に声をかけてください。

嫌と言われたら、その気持ちを受けとり、自分の気持ちを押し付けないでください。

(5) 消防署の査察について

所長より、「6月18日(月)の午後から消防署の方が査察のために来られます。」とのお知らせがありました。(※終了しました。)

※次回のしらとり会ミーティングについては、3面をご覧ください。

<しらとり会 活動報告>

平成30年5月16日～平成30年6月15日(備考は利用者の人数)

月 日	内 容	備考
5/16(水)	東広島市自殺対策計画策定委員会出席	
	東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席	
5/17(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島出席	
5/19(土)	ミニ昼食会	6名
5/24(木)	東広島市自立支援協議会運営委員会出席	
5/25(金)	平成30年度 第1回広島中央障害者就労支援ネットワーク会議 出席	
6/1(金)	日中活動系事業所意見交換会(平成30年度第1回課題別会議 地域生活支援システムの整備) 出席	
6/2(土)	ピアサロンこころ	2名

月 日	内 容	備考
6/5(火)	東広島市自立支援協議会 SKH 東広島出席	
6/6(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	5名
6/8(金)	平成30年度精神保健福祉関係職員初任者研修 参加 理事会	
6/9(土)	ミニ昼食会	5名
6/13(水)	しらとり会ミーティング	24名
6/14(木)	東広島市社会福祉施設連絡協議会理事会 出席	
6/15(金)	生活サポーターミーティング	

地域生活支援センターまほろば

 ミニ昼食会	7月7日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)	・冷やし中華 ・デザート	・費用は300円以内です。 ・申込締切は7月6日(金)12時まで。 ・お米はいりません。 ・お問合わせは、担当(山本)まで。
 フットサル	7月21日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園(現地集合)		・参加費は24円(保険代) ・申込締切は、7月18日(水)17時まで。 ・お問合わせは、担当(藤井)まで。
レクリエーション ～肉を食べて夏をのりきろう～ 【日 程】8月25日(土) 【場 所】しゃぶ葉東広島フジグラン店(現地集合) 東広島市西条町御園宇 4302 【参加費】2,100円 (内訳: 食事代、飲み物代、保険代) 【申込締切】8月17日(金)16時まで 【スケジュール】 11:20 現地集合 (集合場所: お店の出入り口付近) 11:30 食事開始 80分バイキング フリードリンク 12:50 食事終了 13:00 解散  ※お問合わせは、担当(河原)まで。			

*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。

当日の参加 をお待ちし ています。	【7月のしらとり会ミーティング】 ○日時: 7月17日(火)13:00 ~ ○場所: しらとり会 4階(食堂) ※お申し込みは、不要です。	
---	--	---

ピアサポート活動

ピアサポーターの前山さんより、先月のミーティングで司会をした感想です。

「6月の司会をして」

改めて確認の必要性を感じています。いつも心がけているつもりでも間違いをするが人間は間違いをして進歩するのが人間で、間違いをして反省すればよい。完全にできる人間はいない、また失敗して成長すればよい。

(前山繁博)



～7月の「フレンド・グループ」ミーティング～

○日時: 平成30年7月4日(水) 13:00 ~ 14:00

○場所: しらとり会 4階(食堂)

○内容: 「ストレスの軽減方法について」について他



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 30 年 7 月 1 日(日) ～ 平成 30 年 8 月 4 日(土)】



日	月	火	水	木	金	土
7/1	2	3	4 パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング	5	6	7 ミニ屋食会
《まほろば》 《なかよし》 生活訓練事業	プチクッキング				プチクッキング	休み
B型事業		地方情報誌配布作業	清 掃 作 業 地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業 清 掃 作 業		休み
8	9	10	11 パン販売	12	13	14
閉館日		家族のつどい				
	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 健診会場設営作業	チラシ配布作業		休み
15	16	17	18 パン販売	19	20	21
閉館日	海の日 (まほろばは開いています)	しらとり会 ミーティング				フットサル
	休み				プチクッキング	休み
	休み	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業		休み
22	23	24	25 パン販売	26	27	28
閉館日						
	プチクッキング				プチクッキング	休み
	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 工 賃 支 給 日	チラシ配布作業		休み
29	30	31	8/1 パン販売	2	3	4
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	地方情報誌配布作業			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10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)

～ 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30年5月16日～平成30年6月15日

【ボランティア】 早川美恵子様 堀川美幸様
【物品等寄付】 木原様 中村伸一様 前山繁博様 匿名5名
 榎さくらや様

