



つわぶきだより

7月号

平成29年7月1日(土) 第387号

編集担当 橋本 裕美



七夕豆知識

願いを短冊に書いて星に願いを込める素敵な七夕、小さい頃から何度も経験して、子ども達にも伝えていってます。忘れがちなのは七夕って笹に短冊をつけてお願いをする日というイメージがついていますが、七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」のひとつです。現代では〇〇がほしいなどお願い事をかいている短冊を見かけることがありますが、お願い事には、習い事の上達や発展などをお願いすることが始まりでした。現在では7月7日に行われる夏の行事として定着していますが、旧暦の頃は8月に行われる行事でした。8月7日には仙台七夕祭りが開催されます。



7月の行事予定



<u>1日(土)</u>	通所日			
	三田地区廃油回収			
2日(日)	職員ボーリング大会			
6日(木)	「よみ語りの会」 生活介護			
	センターだより編集会議	ビッグ愛	13:30~	
	つわぶき授産工場保護者会役員会		10:00~	
7日(金)	三田地区人権委員会総会			
11日(火)	献立会議	綜愛苑	14:00~	
14日(金)	つわぶき保護者会・後援会総会	はやし	14:30~	
	連合保護者会総会	はやし	16:00~	



7月14日(金)に「平成29年度つわぶき授産工場保護者会総会」が開催されますので、利用者の皆様は、昼食後、午後1時に帰所送迎バス出発となりますので、よろしくお願いいたします。

15日(土) 通所日

21日(金) 稲田病院 楠本Dr. 来所 生活介護

22日(土) プレジャーボート体験乗車会 マリーナシティー

三田子どもまつり 三田小学校 17:00~

6月の出来事



8日(木)	三田地区社会福祉協議会総会	連絡所	19:30~
10日(土)	時の記念日	ムダに時間を過ごさないように	
	県父母の会総会	ビッグ愛	13:30~
12日(月)	県民間福祉施設経営者協議会	アバローム	13:00
16日(金)	稲田病院 楠本 Dr. 来所	生活介護	11:00
	理事会評議委員会	アバローム	13:30~
	障害児相談日	あいあいセンター	
18日(日)	父の日	お父さんに感謝を「お父さんありがとう」	
19日(月)	ゆうあいスポーツフェスタ担当会議	県文	13:00
	健康管理委員会	綜成苑	13:30~
22日(木)~23	県知的福祉協会職員研修会	グランヴィア	
25日(日)	和歌山市障害児者父母の会総会	ふれあい	13:30~
	懇親会	はやし	17:00~
28日(水)	栄養管理委員会	つわぶき	12:30~

田中哲生施設長退任のご挨拶

この度一身上の都合により、6月30日付で退職することになりました。平成16年4月1日付で採用され、13年3ヶ月つわぶき授産工場に勤務し笑いあり、涙ありの、利用者に囲まれ幸せな楽しい毎日でした。

また、今日まで大きな失敗もなくこれたのは一重にこれまでご指導いただいた皆様方のおかげだと思っています。

特に岩橋正純前理事長とは、絆が生まれ、信頼関係が深まり、感謝につながりました。お世話になりっぱなしで本当にありがとう感謝しています。

今後私の業務は瀬上副施設長に引き継いでいただくことになっています。どうぞよろしくお願いいたします。

6月30日をもちまして退職いたしますが、どうぞ今後とも変わらぬお付き合いをお願いいたします。

以上で退職のあいさつとさせていただきます。
ありがとうございました。 田中 哲生





社会福祉法人和歌山県共同募金会様

より助成していただきました！



トイレ改修事業

このたび、平成28年度赤い羽根共同募金の助成金をうけて、トイレ改修事業を完了いたしました。

当施設は設立して32年が経過しており、トイレ内の便器、仕切り壁などあらゆる部分が劣化しており、さらには、床の勾配が小さかったため、清掃後の水捌けも悪い状況でありました。このたび、トイレ改修を全面に実施したことで、快適に使用することができ、衛生面の向上につながりました。また、水捌けも良くなり、水濡れによる転倒防止など安全面も強化され、利用者様をはじめ職員一同、大変、喜んでおります。

ここに事業完了のご報告を申し上げますと共に、社会福祉法人和歌山県共同募金会様に厚く御礼申し上げます。



☆きれいに使いましょうね☆



水分補給で熱中症を未然に防ぐ

熱中症予防に最も重要なのは水分補給ですが、のどの渇きを感じるころには、すでに軽い脱水症状になっていることがあるので注意が必要です。

のどの渇きに気づく前に、時間を決めるなどしてこまめな水分補給を行ないましょう。

また、家の中でもお風呂場や、キッチンなど、高温多湿の場所は熱中症の危険があるので注意が必要です。家の中だからだと油断せずにこまめな水分補給を心がけましょう。

覚えておきたい水分補給の3つのポイント



1. 1日1.5ℓを目安に水分を補給する

一般的に飲み物などから体内に摂取している水分量は大人で続きます。暑い日が続く時期は普段よりも汗を多くかくために、失われる水分も多いので、**普段よりも少し多い水分量を補いましょう。**

2. こまめに水分を補給する

水を一気に飲むと、身体が塩分濃度を一定に調節しようと働く為に、汗として体内から水分を出そうとして、さらに脱水状態が進行します。

1日数回に分けて、こまめに水分を補うのがポイントで、1回に摂取する水分量は200ml~300mlが目安となります。のどが渇く前に時間を決めて水分補給を行ってください。

3. 摂取する水分は10℃~15℃程度の常温

体温を下げるために、キンキンに冷えた飲み物が良いと思われがちですが、実は逆効果で、**冷たい飲み物は体温を急激に下げるために、胃腸の機能を低下**させてしまい、食欲の低下や疲労回復の遅れなどの体力の低下につながります。熱中症予防としては常温に近い10℃~15℃くらいの水温の飲み物を飲むようにすると、体への負担も少なくおすすめです。

★ワンポイント★

緑茶は利尿作用があるので、尿を生成し体から必要な水分や塩分が奪われて、かえって脱水状態にしてしまいがち。お茶でも、ほうじ茶や麦茶のほうがミネラル成分が含まれているので、バランスはいいです。また、スポーツドリンクはミネラルバランスは良いですが、糖分も多く含まれています。飲みすぎに注意しましょう。