



つわぶきだより 8月号

平成28年 8月1日 第376号
編集担当者 宮本 章子

暑中お見舞い申し上げます

毎日暑い日が続いていますが、皆様にはお変わりございませんか？年々猛暑日が更新され、熱中症の患者さんも増加しています。こまめに水分補給し、規則正しい生活と十分な食事・睡眠をとり、元気にこの夏を乗り切って行きましょう。

8月の行事予定

- 6日(土) 通所日 廃油回収日 <三田連絡所>
- 7日(日) ふれあいの郷 夏の夕べ開催(18:30~) <綜成苑・綜愛苑>
- 9日(火) 夏季大掃除(13:30~) <つわぶき授産工場>
- 11日(木) } 夏季休暇
- 15日(月) }
- 17日(水) 献立会議(14:00~) <綜愛苑>
- 19日(金) } 県障害児者親子のつどい 那智勝浦町・浦島
- 20日(土) }



8月の土曜稼働日
8月6日(土)が通所日です。元気に通所して下さいね！

★★ 夏期休暇について ★★

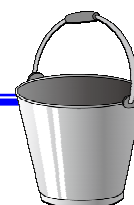
8月11日(木)～8月15日(月)まで5日間、夏季休暇とさせていただきます。
ご家庭においては夜ふかし、暴飲暴食を避け毎日の生活リズムを崩さないように、元気で楽しい夏休みをお過ごしください。

★★ 「ふれあいの郷」・「夏の夕べ」8月7日(日)開催に伴うご協力依頼について ★★

例年開催されている夏祭りです。毎年盛大に開催されます。当日はお祭りを盛り上げる意味からも例年同様模擬店を出店いたしますので、大変ご多忙の折又猛暑が予想されますが、保護者の皆様方のお手伝いをお願いいたします。

7月の出来事

- 1日（金） ふれあいの郷・夏の夕べ実行委員会 13:00～綜愛苑
三田地区人権委員会 19:30～三田連絡所
- 2日（土） 通所日
廃油回収 10:00～三田連絡所
- 4日（月） つわぶき保護者会 役員会 10:00～
- 6日（水） 社会参加センターだより編集会議
13:30～身障連盟
- 8日（金） つわぶき会・哲人会連合保護者会総会 紀三井寺はやし
つわぶき保護者会総会 14:00～
連合保護者会総会 16:00～
懇親会 17:30～
- 10日（日） 参議員選挙投票日
- 13日（水） サービス管理委員会（就労） 13:30～T-JOB
- 14日（木） サービス管理委員会（生活） 14:00～綜愛苑
- 15日（金） 稲田病院 楠本Dr. 来所 11:00～
三つわ祭り打合せ 10:00～三田連絡所
献立会議 14:00～綜愛苑
- 16日（土） 通所日
- 17日（日） 水泳訓練 13:30～こども障害者センター
- 18日（月） 海の日 休日
- 21日（木） 市人権講座 19:00～市民会館
- 22日（金） ふれあいの郷・夏の夕べ実行委員会 10:00～綜愛苑
健康管理委員会 13:30～小倉園
- 23日（土） プレジャーボート乗船会 9:30～マリーナシティ
三田小学校 夏祭り 17:00～三田小学校



☆☆ 夏期大掃除のご協力依頼について ☆☆

8月9日（火）つわぶき授産工場の大掃除を実施予定しております。
酷暑になろうかと存じますが、大勢の保護者の皆様方のご協力をお願いいたします。

★ 親子のつどい ★

8月19日（金）～20日（土）は県・親子のつどいが実施されます。
8月19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。

スレジャーボート体験試乗会

毎年、和歌山マリンスポーツクラブのご好意により開催されていますボートの試乗会が7月23日（土）にマリーナシティ内にあるヨットハーバーにて行なわれました。この日は、お天気もよくとても暑い日でしたが、水面を走るボートに乗せてもらおうと、海風が気持ちよく、楽しく乗船させていただきました。

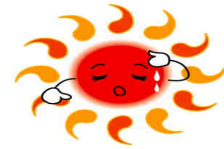


七夕の短冊に書いた願い事が
叶うといいですね。



玄関のコスモスが咲き、ミニトマトや
三つ葉も出来ました。





正しい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。

のどの渇きに気付く前に、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約1.2ℓと言われています。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なってください。

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。飲みすぎには注意しましょう。