

# つわぶきだより

7月号



令和元年7月1日 第411号  
編集担当者:木下 剛

鬱陶しい梅雨の時期が終れば、もう夏。暑さも本格的になってきます。この暑さを乗り越える体力を、日頃から十分備えておく事が一番ではないでしょうか！



## 7月の行事予定



- 5日(金) ふれあいの郷・夏の夕べ実行委員会 13:00～綜愛苑
- 6日(土) 通所日  
WDF 総会 9:30～ビッグ愛
- 11日(木) つわぶき授産工場保護者会総会・懇親会 14:30～紀三井寺はやし
- 13日(土) 近畿肢体不自由児者福祉大会 10:00～ 橿原市
- 24日(水) 和歌山県障害児施設家族会連合会総会 13:30～ ビッグ愛
- 26日(金) ふれあいの郷・夏の夕べ 実行委員会 10:00～ 綜愛苑



★今月の土曜稼働日は**7月6日(土)**となっております。またこの日は



午前

のみの作業となり、**送迎開始は午後1:00**となります。お間違えのないようご注意ください！

★**7月11日(木)**は**保護者会総会、懇親会**の為**送迎開始は午後1:00**となります。



## 6月の出来事

1日(土)	通所日		
4日(火)	市障害児者父母の会 理事会	18:30~	ふれ愛センター
9日(日)	市障害児者父母の会 総会	13:30~	ふれ愛センター
	市障害者父母の会 懇親会	17:00~	紀三井寺はやし
11日(火)	献立会議	13:00~	つわぶき
12日(水)	健康管理委員会	13:30~	綜愛苑
	ゆうあいスポーツフェスタ担当者会議	13:30~	ビッグ愛
14日(土)	ふれ愛の郷・夏の夕べ 実行委員会	10:30~	綜愛苑
15日(土)	通所日		
	和歌山県障害児父母の会連合会総会	13:30~	御坊市
21日(金)	稲田病院 楠本 Dr. 来所	11:00~	
	評議員会	13:30~	綜愛苑
25日(火)	社会保険委員総会	14:00~	プラザホープ
26日(水)	WDF 幹事会	13:30~	ビッグ愛
27日(木)	小倉園敷地工事完成式	11:00~	小倉園

新しく生活介護に支援員として来ていただきました。

**岡田 倫子**



- ☆趣味☆ 消しゴムハンコ作り、読書
- ☆ひとこと☆ 利用者みなさんと楽しい時間を過ごせたらと思っています。よろしくお願いします！

## 夏は熱中症の危険性が、熱中症の予防・対策をしっかりしよう

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

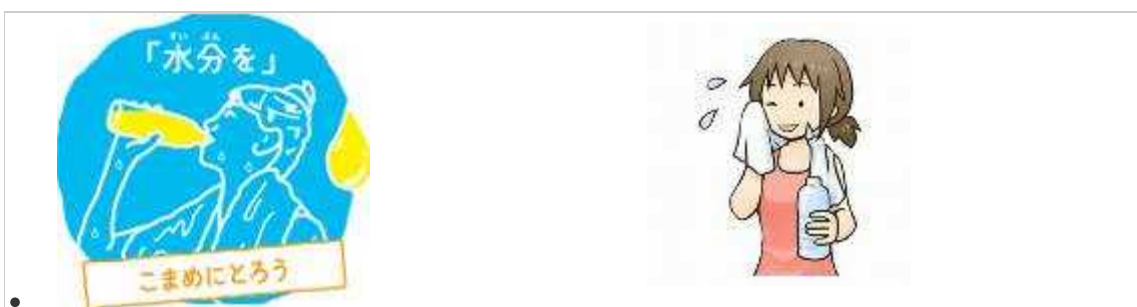
- **対策1**：シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう
- **対策2**：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
- **対策3**：特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身体を守るアクションを

シーズンを通して、

暑さに負けない体づくりを続けよう

---

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



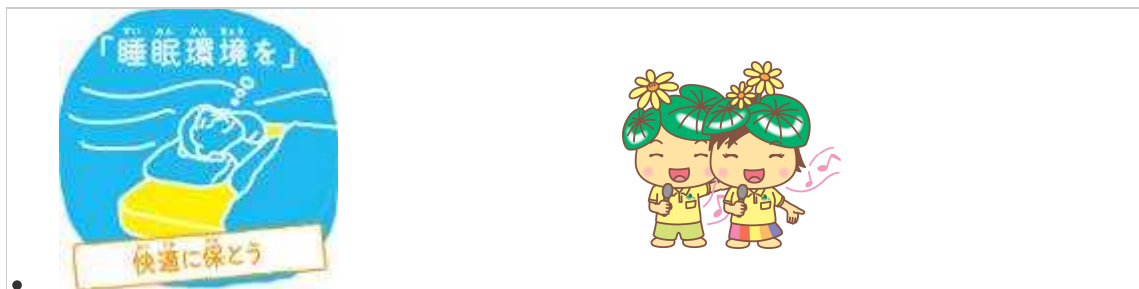
### 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



### 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。