

大地ニュース No.87

大地大地ゆき 2019年（令和元年）8月号

発行人:社会福祉法人健翔会 大地
 所在地:埼玉県行田市小見 1144-2
 TEL:048-555-6166 FAX:048-501-7543
 発行責任者:大地 管理者 渡辺真一
 MAIL:daichi@kenshokai.net

「大地」は障害者総合支援法により、障害者に対し昼間、食事等のサービスを提供する健翔会の第2号事業所です。

そろそろ涼しくなってきましたが、暑い夏の過ごし方！

大地のご利用について 定員28名のところ、現在24名！！

障害者支援を考える50 管理者 渡辺真一

【ファーストステージ】

朝のニュースで「熱中症」の注意マークを見るようになりました。春の花粉注意マークと似ていて、外出時は気をつけないとイケません。湿度6割、気温2割、輻射熱2割の係数で「熱中症」になりやすさを数値化するという優れたものです。今日は全国的に熱中症に気をつけましょう！深く考えると怖い話です。

【セカンドステージ】

涼しい部屋にいれば、熱中症にはならない、、そんな単純な話ではないようです。屋内でも熱中症になることがあります。要するに、場所は関係ないということです。暑い寒いを上手に伝えられないご利用者は、どこでも、いつでも熱中症になる危険性があります。なので、職員はご利用者の顔色をうかがいます。（本来の意味は「機嫌をうかがう」ことです）

【サードステージ】

熱中症の予防は水分補給になります。でも汗をかかないのに水分を補給しても、熱中症予防にはなりません。体温の上昇→汗をかく→水分を補給する→体温が下がる、を確立させることです。汗をかかない人は、水分を補給しても熱中症になってしまいます。そこで汗をかきやすい体になることが大切です。一番良いのは入浴時に汗をかく練習をすることです。ゆっくり長目にお風呂に入って汗をかくてください。熱中症の予防に効果がありますよ。

【ファイナルステージ】

「熱中症」は現代病かもしれません。昔から、暑いときに熱いものを食べる、辛い物を食べるなどで汗をかくようにしてきました。汗をかきやすい体にするのが、暑い夏を乗り切る秘訣だからです。冷房の効いた部屋で長く過ごすことで、汗をかけなくなり、暑い屋外でも汗が出ず、体温が上昇、熱中症になってしまうのです。なので汗をかきましょう。



7/20 土曜くらぶ初めてのバスハイクで、横浜カップヌードルミュージアムとズーラシアに行きました。楽しい1日になりました。



7/29 スイカ割り大会は夏の海辺を連想させるような雰囲気を作ります。そんな、砂浜にいる子どもは、浮き輪をもった橋上さん。スイカ食べられるいいね！



8/1 行田特別支援学校の事業所フェア。大地のブースには15人の保護者が参加してくれました。これから始まる進路、前向きに取り組ましましょうね。



8/9 健翔会 水遊び大会 総勢100名が麦の穂に集合。壮大な水遊び大会となりました。参加した人はあつという間に全身びしょ濡れです。



↑水しぶきで服びしょり



↑顔にかからないテクニク



↑びしょり濡れて、大爆笑！



↑イヤーまいったなあ



↑田中さん、ありがとう！

健翔会のホームページ <https://kenshokai.net/>

「健翔会 大地」で検索ね



こんにちは。清水です。3月からスポーツクラブに通い始めました。毎年、上がり続ける血圧に歯止めをかけるため、そして憧れの取材を受けるためです。

水中エアロ、脂肪燃焼エアロ、ヨガ、ヒップホップダンスと毎日いろいろな教室に出席しています。中でも、汗だくになるのがステップという踏み台昇降みたいな台で乗ったり下りたり、回ったりと何しろ動きまくる運動です。スポーツ万能の私でもついていけなくて、ただただ踏み台昇降している毎日です。いつかはちゃんとステップを踏めるようになりたいです。

リラクゼーションにはストレッチポールです。円柱の硬いスポンジを背にして寝転がり、コーチの言うように動くと背骨が整い気持ちが良いです。

来年にはきれいになっているはず。そして努力中です。でも、最近とても良く分かったことがあります。運動後の食事はとてもおいしいということです。←まるで「JJ」の表紙のようにきれいになる清水さんです。

大地でほしいもの

- リサイクル品 アルミ缶、新聞紙、段ボール、牛乳パック、本、古着
- 切手・ハガキ（未使用・書き損じOK）
- 石鹸・洗剤・バザー品
- ボーリング球&ピン（木製タイプ）

発泡スチロールは行田・熊谷の企業様より継続的に頂けるようになりましたので、個別回収を中止しました。また、ペットボトルは中国の資源ごみの輸入厳正化により回収を中止しました。
毎月月末に古着リサイクルを始めました。ご家庭の衣類の提供をお願いします。

御礼 いつもありがとうございます！

- 菓子 長島様、澁澤様、高山様、鎮目様、岡田様、久保田様、宮嶋様、中島様
- バザー品 根岸様、長島様、岡田様（スマイルクラブ）、入口様
- ぶどうなど 鎮目様、関口様(麦の穂)、長谷川様、丸信ラーメン様、森田ぶどう園様
- リサイクル品 林様、澁澤様、武井様、高山様、坂本様、入口様、杉田様、長島様、橋上様、中島様、久保田様、染田様、高澤様、斎藤様、根岸様、岡田様、篠本様、中里様、宮嶋様
- 発泡スチロール おうちサポートもてぎ様、まちだでんき様、パナハート川上様

活動 応援してください。

8月はパンの売り上げが伸びず、給料が支払えませんでした。9月はがんばります。
パン工房麦香 第2・4水曜日（8/28、9/11,9/25）11時から行田市役所で販売しています。

8月～9月スケジュール

- 8/22～26 かわいいサミット 八木橋百貨店
- 9/2 防災を考える、非常食体験
- 9/11 黄色いレシートキャンペーン
- 9/13 おやつづくり
- 9/14 行田特別支援学校 秋祭り出店
- 9/20 大地ツアーズ蓮田パサールランチ

えっ、秋雨前線？ 天気図にびっくり！

「健翔会 賛助会員」募集中

年会費 1口 2,000円

大地ニュース・麦の穂便り・にじいろ通信（300円/回）を年3回配布、さらにカレンダー（1,200円）をプレゼントします。是非ご入会ください。

「週末の散策」で過去の大地ニュースを見ることができます。

<http://kimama.na.coccan.jp/index.htm>

健翔会のスタッフブログはFacebook「いいね」をクリックしてください
フェイスブックで「社会福祉法人健翔会」を検索してください！

梅雨明け、熱波、猛暑、雷、そして秋雨。季節のイベントで、暑い夏を乗り切ろう。

⇒①7/19 おやつづくりはかき氷を作ろう。本物のかき氷機を使っておいしいかき氷を作ります。見る見るうちに、白いかき氷が積もっていきます。中島さんの笑顔で、涼しさ満タンです。

⇒②7/19 おやつづくりでかき氷を食べる長島さん。シロップはイチゴと練乳です。定番の味付けですが、これが一番おいしいかもしれません。身体の中から冷やして夏を乗り切りましょう。

⇒③7/22 スイカ割り大会で今まさにスイカを割ろうとしている岡田さんです。片手で割れるほどスイカは柔らかくないですよ。ところで、目隠し外れてますね。しっかり見えています。

⇒④8/7 小川元気プラザのプラネタリウムにいきました。涼しい館内で約1時間、横になって星を見る鑑賞会。こんなに気持ちの良い時間はありません。中里さん、上映された話を、マネジャーに教えてください。

⇒⑤8/9 水遊び大会 事前に作った水風船を投げる係の斎藤さんです。なにしろ、夢中です。どんどん投げます。今回の水風船のゴムが丈夫で、ぶつかると割れずに痛いというクレームが、、、

