ほっとスマイル 2月号

発行者:社会福祉法人 翠睦福祉会 障害者地域生活支援センター ほっと 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1

TEL:087-840-3770 FAX:087-840-3769

MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp 障害福祉サービス事業所 かわしま

〒761-0443 高松市川島東町1914番地5

TEL:087-848-3611 FAX:087-848-3779

MAIL:suikawa36|| | @shirt.ocn.ne.jp HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

ピア相談

日時: ① 2月 9日(水)

② 2月 25日 (金)

場所: ほっと相談室 または 自宅

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。 予約状況次第ですが、ピアサポーターを含めた座談会を検討 しています。スタッフまでお問い合わせください。

相談人数は | 日 | 名。

相談時間は 13:30~15:00 の間でおひとり 30 分です。

学習会

身体的にも精神的にも安定した生活を送れるよう学習会をします。

こんなテーマが良いなどリクエストがある 方はお教えください。

日時: 2月 10日 (木) 13:30~

場所:ほっと交流室



【活動報告】

『チキンのシチュー作り in ほっと』



12月22日チキンのシチューとサラダを作りました。温かくて心も体もポカポカ になりました。

〈参加者の感想〉

- ☆ 皆でカバーし合っておいしくできて良かったです。(I)
- ☆ チームワークが良くて、皆が手際よく調理できた。 とてもおいしかったです。大満足!! (S. H)
- ☆ 評価はAです。とてもスムーズに調理でき、おいしかった。分担と人選が的確で楽しかった。お腹が一杯になった後の歓談も盛り上がった。一段と親密になれた気がします。またの機会にも期待したい。 (K. U)

『忘年会 in かわしま』



12月28日忘年会を開催しました。

〈参加者の感想〉

- ♡ カラオケの勇気が出ませんでした。(S)
- ♡ ビンゴ大会が楽しかったです3。(H·M)
- ♡ 忘年会では、久しぶりにカラオケをしたり、お菓子を食べたりビンゴ大会をして 本当に楽しかったです☆スタッフの皆様、ありがとうございました。 (♪MF♪)

【「かわしま」の外観がリニューアルしました】

香川県共同募金の助成で防水工事と外観をリニューアルさせて頂きました。





BEFORE

〈利用者さんからのありがとうメッセージ〉

AFTER

00000

共同募金会から助成金をいただいて、昨年10月末頃から12月末頃まで、かわしまの防水工事や外壁工事をしていただきました。屋上工事は見えませんが、外壁工事は色がモノトーン調になりとてもきれいになりました。 建物も一新してきれいになったので、新規の利用者も増えたらいいなと思います。関係していただいた皆様ありがとうございました。

■□投稿□■

0 0

0

0

すなおな心はいつまでもいつになっても

持ちたいものですね

私は何を待っているのでしょうか

もう君は春の山の向こうのイメージですわが春をかえりみんとて花を見つめる

幸運でしょうか、分かりません

NEW レオマワールド







0

平安を願うばかりです

夕焼けあの空のあかね雲こんなに美しい時が何故こんなに短いのだろう
「一枝こんなに短いのだろうをいた小川のせせらぎきらきら光る水の流れをいた小川のせせらぎきらきら光る水の流れをいた小川のせせらぎきらきら光る水の流れるにしるしたイニシャルはもう思い出したくありませんで、かつかみたゆめと君とそして小犬(チロ)と思い出ははかなくも美しいものだろうか?そうかもしれないがしかしたろうかって、輝く孤灯をゆめみるそれは、あまりにも華やかにしてかなしい。





クリスマスに、NEW レオマワールドに行きました。 時期的にも賑わいがあって、楽しいムードがありました。 大迫力のアトラクションの数々に、圧倒されました。 オリエンタルワールドという、東洋の建築を再現しているエリアも面白かったです。年の瀬に、良い思い出になりました。

詩た

それは春の若草のころの素直なわがまま

N·W

【ヒートショックにご注意】

まだまだ真冬日になることもある寒さ厳しい季節に気を付けたいのが「ヒートショック」です。 ヒートショックとは、大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることです。

暖かい室内

寒い脱衣所

ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

① 温かい室内

血圧安定→

② 暖房を入れていない寒い脱衣室、浴室

急速に体温が奪われ血管が収縮→血圧上昇ス

③ 熱い浴槽内

温かい湯船に入り血管が拡張→血圧が急激に低下→

⇒このような血圧の急激な変化により失神や心筋梗塞、 脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落とし てしまうこともあるのです。

こんな方は特にご注意を

- ・65 オ以上
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症等の動 脈硬化リスクがある方
- ・肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈 がある方
- ・熱いお風呂を好む方
- ・長風呂しがちな方
- ※合計で10~15分程度がおすすめ
- ・飲酒後にお風呂に入る習慣がある方

ヒートショックを予防する対策

- ・脱衣所を温め温度差を減らす
- ・お風呂の温度は 38~40℃
- お風呂から出る時はゆっくりと
- ・入浴前は飲酒を控え水分補給
- 入浴前は家族に声をかける
- ・湯船につかる前に必ずかけ湯
- 浴室に手すりを設置する
- ・入浴前に血圧を測る
- ・食後 | 時間後に入浴

ヒートショック状態の人への対処法

寒い浴室

急降下

ヒートショックへ

暑い浴室内

いくら予防しても起こる可能性はあります。 浴槽でぐったりしているのを発見したら

①救急車を呼び、浴槽の湯を抜く。

上昇

- ②可能であれば浴槽から引きあげて気道 を確保しつつ安静にさせる。
- ③救急車を待つ間、必要に応じて混交呼 吸や心肺蘇生などの応急処置を行う。
- ※まずは救急車を呼び、その後にできる ことを行っていきましょう。

出典: 学研ココファン(cocofump.co.jp), 【イラストで解説】ヒートショックとは , 2021年9月11日

安定

障がい者手帳

手帳を持ってお出かけしましょう

vol.4

このコーナーでは精神障害者保健福祉手帳の提示で無料サービスや割引のある施設で、お薦めの場所をご紹介 します。今回は【投稿】コーナーにもありました「レオマリゾート」をご紹介します。 今年度のイルミネーションは2月27日で終了となります。

レオマリバート

料金

入園料:全入場券券種→手帳の提示で半額

ご本人と付き添いの方(18歳以上の大人) 1名適用

〈入場券券種〉

・ワイド入園券(入園+オリエンタルトリップ)

2,200円

・ワイドフリーパス(入園+乗り物+オリエンタルトリップ)

4,500円 4,000円

・ワイドレイトフリーパス※15:00~

交通アクセス

- ●丸亀市綾歌町栗熊西 40-1
- ●JR琴平駅、ことでん岡田駅より無料シャトルバスあり。
- ●JR坂出駅、JR丸亀駅、ことでん岡田駅、ことでん栗熊駅から有料バスあり。
- ●最寄り駅ことでん岡田駅からタクシーで 5 分。

営業時間

2月中は 10:00~20:00 11日(金・祝日)~13日(日)のみ9:00~21:00

※3月以降はイルミネーションがないので閉園時間が早くなります。HP でご確認ください。

見どころ

今年で 25 周年のニューレオマワールド。

オリエンタルトリップはアンコールワット、モスク、ブータンの僧院などがあり海外旅行気分を味わえます。 夜のイルミネーションは見応えがあり、全国イルミネーションアワードで第2位を受賞したそうです。どちらもワイド入 園券だけで楽しめ、お得感があります。







プ 地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年

2 月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	I	2	3	4	5
		書道		ヨガ	ぬり絵	13:00~17:00
		13:30		9:30	13:30	
					ijŶĬŇĬ	
6	7	8	9	10	11	12
		絵手紙	※ピア相談※	ヨガ	建国記念日	
		13:30	13:30	9:30		
				学習会 I 3:30		
13	14	15	16	17	18	19
	ぬり絵	ボッチャ		ヨガ		13:00~17:00
	13:30	13:30		9:30		
	ijŶĬţijĬ	evecia		健康体操 13:30		
20	21	22	23	24	25	26
			天皇誕生日	ヨガ	⊛ピア相談⊛	
				9:30	13:30	
27	28		2	<利用できる時間> —		
				月〜金 9:00~17:00 第 1·3·5±13:00~17:00 (祝日と重なった場合は閉館します) 第2·第4土曜日·日曜·祝日は休館		

※中のあるものは予約制です。現在香川県において「まん延防止等重点措置」が適用されています (1/21~2/13)。その為調理や密になるプログラムは当面控えております。ご迷惑をおかけしますが、ご 理解をお願い致します。また、引き続き、所内の換気、来所時の検温、手洗い、消毒への御協力をお願い致 します。

【編集後記】手帳コーナーで取り上げた「レオマリゾート」の花火とイルミネ-ションを先日観に行きました。一般的な花火大会をイメージしていたのです が、実際は想像を遥かに超える発数と迫力と美しさでした。その他ショーやパ レードも楽しみ、ワイド入園券だけでも大満足でした。地方にありながら、ま たこのコロナ禍でも 25 周年続いているのはこういう満足感を来園者の多くが感じているからだと思いました。見習いたいところが沢山ありました。



〈今月の作品〉



















<スタッフが出席した会議> 〈ほっと・かわしま〉

- 1月 6日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 WG 〈福本〉
- 1月 11日 大川圏域自立支援協議会 第5回精神保健福祉部会 〈遠藤〉
- 令和3年度 障害者虐待防止研修 〈本多〉 1月 13日
- |月 |4日 令和3年度 地域包括ケアシステム構築支援事業に係るピアサポーター検討会〈福本〉
- 1月 17日 令和3年度 第1回山田まるごと福祉定例会議 〈松村〉
- 1月 20日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) 〈福本〉
- 1月 21日 高松圈域自立支援協議会 精神保健福祉部会 企画 WG (Zoom) 〈遠藤·松村〉
- 1月 25日 基幹中核会議 〈松村〉