



ほっとスマイル 8月号



発行者:社会福祉法人 翠睦福社会
 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:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

施設休館日について

かわしま 令和3年8月12日(木) ~ 令和3年8月15日(日)
 ほっと 令和3年8月13日(金) ~ 令和3年8月15日(日)

上記の期間は休館とさせていただきます。よろしくお祈りします。



『ほっとピア相談』

日時: ① 8月11日(水) ※予約済
 ② 8月20日(金)

相談人数は1日1名。

相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。

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。

掲示にお薦めの情報があれば教えて下さい🎵

『脳のトレーニング』

日時:8月25日(水) 13:30~14:30
 場所:ほっと交流室

アプリやYouTubeを使って脳のトレーニングをしませんか。

『掲示物作成』

日時:8月30日(月) 13:30~14:30
 場所:ほっと交流室

ほっとのお知らせコーナーに貼る掲示物を一緒に作りませんか。

『テレビでYouTube鑑賞』

自由に鑑賞して頂いたり、以下のプログラム等に活用しています。ぜひご参加ください。

☆健康体操

不調な箇所にも効くストレッチやエクササイズを検索し、体操しています。

☆テーマトーク

話題に上がった事柄を検索し、映像を観ながらトークをしています。

☆音楽鑑賞

おススメの歌の動画を観ています。



健康体操



鑑賞方法の説明書

■ □ 活動報告 □ ■

『紫陽花を観に行きました in かわしま』



【感想】

- 今まで、勝名寺行った事がなかったのでいろんなあじさい見れてよかったです。(C)
- 勝名寺のあじさいは見頃に近くて美しかったです。気温は 30℃ぐらいで暑かったですが、天気良くて気持ち良かったです。
結婚するか、新婚の方も来ておられて雰囲気良かったです。とてもいいクリエイションでした。ありがとうございました。(M)
- あじさいがキレイで天気も良く、本当に楽しかった☆また行きたい☆(M・F)
- とてもきれいで心がなごみました。(片岡)
- いい思い出になりました。(野口)
- 最初、目に入った瞬間から「わあ!キレイ…」と思いました。色々回っているいろんなあじさいを見てとても良かったです。
- 天気もよくあつかったけどあじさいがきれいで心があられました。いろいろの色のあじさいがでていてとてもきれいでした。(77)
- 勝名寺キレイでした。(幸治)

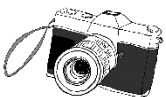


今月のぬり絵、絵手紙作品です。夏の懐かしい風景に癒されます。

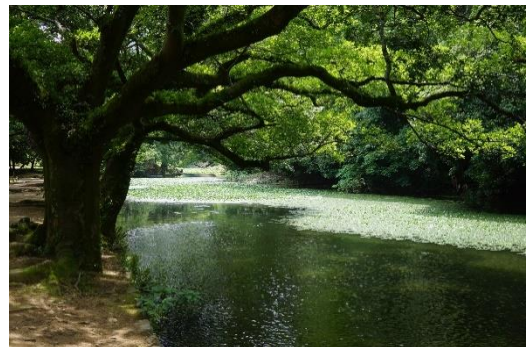


■ □ 投稿 □ ■

フォト
コーナー



『夕焼け』



『栗林公園』

【「新しい生活様式」における熱中症対策】

「新しい生活様式」とは新型コロナウイルス感染防止の基本(以下①～③)を取り入れた日常生活のことです。

- ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や[三密(密集、密接、密閉)]を避ける

(1) マスクの着用について

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

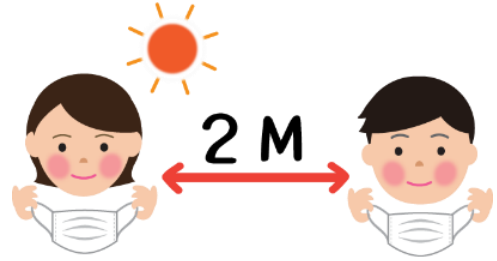
注意 マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。ウイルス感染対策は忘れずにマスクをはずしましょう。

☆ マスクをはずしても良い場合

屋外で人と2m以上離れている時

☆ マスクを着用している時に気を付けること

- ・ 激しい運動は避ける
- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする
- ・ 周囲の人との距離を十分にとれる場所でマスクを一時的にはずして休憩することも必要



(2) 暑さを避ける

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

(3) エアコン使用中もこまめに換気

(エアコンを止める必要はありません)

- ・ 窓とドアなど2か所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用
- ・ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

(4) のどが渴いていなくてもこまめに水分補給

- ・ 目安は
 - | 時間ごとにコップ1杯 200mL
 - | 日 1.2L(概)
- ・ 入浴前後や起床後もまずは水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も摂る

(5) 暑さに備えた体づくり、日ごろからの体調管理

- ・ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動
- ※ 目安は
 - 「やや熱い環境」で「ややきつい」と感じる強度で
 - 毎日 30分程度
- ・ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

出典：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
PRO SARAYA 熱中症対策のススメ

【日本の花火の歴史】

日本の夏の風物詩と言えば花火です。そのルーツは1543(天文12)年の種子島の鉄砲伝来で、この時鉄砲とともに火薬も初めて日本にもたらされたそうです。しかし、この頃は戦争の道具、鉄砲として使用されました。そして、江戸時代になり戦がなくなり、仕事を失った鉄砲の火薬職人が花火を作るようになっていきます。

ちなみに花火が夏の風物詩になったのは、1733(享保18)年徳川8代将軍吉宗が疫病死者の慰霊と悪霊退散を祈り「両国川開き」の始めに花火を打ち上げたことが始まりだという一説があります。「両国川開き」は「隅田川花火大会」と名称を変え、現在も残っています。

花火大会が開催される世の中に戻ることを祈りつつ、今年は手持ち花火を楽しみましょう。



出典：東都のれん会



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 8 月

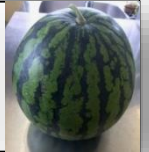
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 絵手紙 13:30 	4 健康体操 13:30 	5 ヨガ 9:30 	6	7 13:00~17:00
8 山の日	9 振替休日	10 書道 13:30 	11 ピア相談 13:30 	12 ヨガ 9:30 	13 休館	14
15	16	17 健康体操 13:30 	18	19 ヨガ 9:30 大人のぬりえ 13:30 	20 ピア相談 13:30 	21 13:00~17:00
22	23	24	25 脳トレ 13:30 	26 ポッチャ 13:30 	27	28
29	30 掲示物作成 13:30 	31	<p><利用できる時間> 月~金 9:00~17:00 第1・3・5土 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</p>			

🌸印のあるものは予約制です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画させていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【編集後記】

夏のお楽しみと言えばスイカですね。先日甘くて美味しいスイカを頂きました。暑くてもスイカならいくらかでも食べられますね。カリウムが含まれており、夏バテ予防や美容効果もあるそうです。これから益々暑くなるので、スイカを食べて乗り切りたいです。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 7月 2日 令和3年度第3回高松圏域自立支援協議会 就労支援部会 イベント委員会 <福本>
- 7月 6日 意思決定研修打ち合わせ <松村>
- 7月 6日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修演習打ち合わせ会 <遠藤>
- 7月 9日 令和3年度 第2回高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
令和3年度 6月高松圏域委託相談事業所連絡会 <遠藤>
- 7月 13日 大川圏域自立支援協議会精神保健福祉部会 <松村>
地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
令和3年度 相談支援従事者初任者研修 <遠藤:演習講師派遣>
- 7月 14日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修 <遠藤:演習講師派遣>
- 7月 15日 令和3年度第4回高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <福本>
- 7月 16日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 医療と福祉の交流企画WG <遠藤・松村>
- 7月 16日 塩江地区地域ネットワーク会議 <松村>