

# 夏メニュー



# 夏バテと熱中症について

毎日暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

ホームヘルプセンターひまわりでは、暑い日乗り切る為に、家事援助の中で利用者さんと一緒に夏メニューを作りました。夏の暑さにはさっぱりとした「紅白なます」と「なすのお浸し」を選び、一緒に調理開始です。カメラを向けると、調理姿が恥ずかしいと背を向けてしまわれたので、完成したご飯のみの写真になりましたが、「すっぱくておいしいよ」と箸を休めることなく食べられました。是非みなさんも夏バテ対策に酢の物を取り入れてみてはどうでしょう。



いよいよ夏本番。暑い日が続くと、身体がだるいことはありませんか？これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

## まずは、「夏バテ症状セルフチェック」 ～【10項目】をしましょう～

- 食欲がない  微熱がある
- 頭痛がする  吐き気がする
- むくみが出ている  下痢気味である
- 便秘気味である
- 身体がだるく、疲れている感じがする
- ポーッとしてしまい、集中できない
- なんだかイライラしてしまう

### ～チェック数～

- 0～2：夏バテではない（注意は必要）
- 3～5：夏バテ予備軍（対策が必要）
- 6個以上：夏バテ中（今すぐ対策、もしくは病院へ！） → **熱中症**に発展する可能性もあり

## 夏バテよりも怖い【熱中症】にも注意！

- ① 夏バテ ② 熱中症

この2つは症状が似ていて、自己判断ではどちらかを判断するのは困難です。

### 《熱中症の症状》 → 命にかかわる病気です

- 顔のほてり ● めまい ● 体のだるさ
- 汗のかき方がいつもより多い、逆に少ない
- 体温が高くなる ● 呼びかけに回答しない
- 自力で水分が補給できない

→ 熱中症でも夏バテでも、体調不良を感じている場合は、何もせずに放っておくのはNG！

### 《対策》

- こまめに水分補給をする
  - エアコンや扇風機を適度に使う
  - バランスのよい食事と運動を行う
- など、まずは熱中症の基本対策をしっかりとし、暑い夏をのりきりましょう。

## ～編集後記～

夏の厳しい暑さが続いています、いかがお過ごしでしょうか！

ワークセンターつるみの郷では、色々な野菜を栽培しています。例えば、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、なすび、とうもろこし、いちご、スイカなどを育てています。

収穫した野菜をワークセンターつるみの郷前やフレンドリーふぁーむ（大阪府大阪市鶴見区安田4丁目1-47）で販売することがありますので、ぜひお越しいただけたらと思います。

これからもっと暑くなってくると思いますので、水分をこまめに摂り、熱中症や夏バテに気を付けてお過ごし下さい。（K・S）

# つばき



第83号 発行日：2022年8月1日  
発行者：社会福祉法人 椿福社会

〒538-0053  
大阪市鶴見区茨田大宮2丁目2番25号  
TEL 06-6911-1002 FAX 06-6911-1006  
WEB <http://tsubaki-fukushikai.com/>


## 法人30周年を迎えるにあたって ～利用者とともに～

社会福祉法人椿福社会は、長年の実践の中で育んできた利用者、家族の思いを具現化しようと、1993年につるみ更生指導所を創設したのが始まりです。創立後30年に渡り、福祉及び介護の普遍的価値を見つめ、グループホームや入所施設など少しずつ事業を拡げてきました。また、利用者、家族、地域住民の方など、大勢の方々のご協力を得てここに至ることができましたことを改めて心よりお礼申し上げます。

これまでの当法人の運営を顧みますと、利用者の人権を常に考え、福祉サービスの向上に寄与してまいりました。また、地域における公益的取り組みを推進し、支え合う地域の実現に努めてまいりましたが、当法人にとって30周年は未来への一つの通過点と言えます。私たちは果たすべき役割を理解し、一人ひとりの職員が出来る限り自然体で生命の大切さを実感できるような支援を実践していきたいと思っております。職

員一同、社会福祉法人としてふさわしいガバナンスを備えた独自性のある法人経営に邁進したいと考えます。椿福社会の職員は、利用者や家族の声を大切にし、地域社会の福祉の向上に貢献していくことが私たちの使命であると考えております。これからも当法人への一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

30周年の節目と重なる2023年10月に鶴見区安田に新たな施設整備を行う運びとなりました。この場所はより充実したサービスと、働く機会をもっと普遍的に実現するために創造していく場所と考えています。障がいがあってもなくても、働くことに「生きがい」や「やりがい」を感じ、仕事に就きたいと思えるような場所作りを目指していきたいと思っております。このプロジェクトを通して、障がい者の環境の改善が益々広がっていくことを期待して取り組んでまいります。 理事長 高部 真実



<p><b>所在地</b> 大阪市鶴見区</p> <p><b>用途</b> 生活介護、就労継続支援B型 カフェ及び農園併設（予定）</p> <p><b>構造</b> 鉄骨造 地上3階</p> <p><b>敷地面積</b> 482.03㎡ <b>延床面積</b> 599.3㎡（予定）</p> <p><b>竣工年月</b> 令和5年10月（予定）</p>
--





## ☆収穫祭☆

6/10 (金) 14:00～ ワークセンター3階バルコニー、作業室にて第1回フレンドリーふぁーむ「収穫祭」を開催しました。



利用者さん達が日頃、丹精込めて育てた「ジャガイモ」「ズッキーニ」を自然の恵みに感謝しつつ、フライドポテトとバター

焼きにして美味しくいただきました。

自分達が育てた「ジャガイモ」「ズッキーニ」の味は格別で、ズッキーニは「初めて食べる」と言う人がたくさんいました



## ワークセンターつるみの郷



がみんな「美味しい美味しい」と言って食べていました。

当日はフレンドリーふぁーむ担当の利用者さん1人ずつ、感想やこれからの抱負をみんなの前で発表しました。みなさん緊張しながらも日頃の苦労や今後の抱負について、しっかり発表されていました。

その日の終礼では、早くも第2回「収穫祭」をやってほしいと言う希望がたくさん寄せられました。「自分たちで作ってみたい」と調理実習の希望もあったので、次回の「収穫祭」では調理実習も検討していきたいと思っています。



## ☆新しい作業の紹介☆

昨年の11月中旬頃から新しい作業を始めたので紹介します。1つは3色のプラスチックの部品を袋に入れる作業で、もう1つは、金具を黒い部品に組み込む作業です。

袋入れの方は皆さん慣れてきたのでペースも早くなり、職員の納品準備が追い付かないほどになりました。組み立ての作業は、職員が始めに少し金具をはめた状態のものを、利用者の方が最後まで押し込む工程をします。工具を使って押し込んでいますが、ある程度

## つるみ更生指導所

の力が必要になります。取り組み始めた頃は1つの袋に3個以上入れたり、同じ色を入れることがありました。金具が最後まで押し込めていないこともありましたが、今ではそういうことも少なくなりました。この作業を始めて、一時減っていた作業工賃が少し増えました。これからも、作業工賃が増えるようになればいいと思います。



## ☆読み合わせ☆

グループホームでは、余暇活動の一環として、これまで覚えていた文字を忘れないように、コラムのような短い文章を印刷して、読み合わせをしています。去年は利用者の方が好きな歌の歌詞を印刷して写本をして、字を書く練習をしました。

読み合わせは、休日に広い部屋に集まって順番に読んでいきます。字を読むのが得意な方、漢字を読める方は、自ら参加を希望して楽しむことができました。自信がなくて参加をためらっている方には、職員と二人で読むことを提案して、一緒に読み、いくつか読んでいくうちに内容にも興味を持てるようになりました。

今後も興味を持てる読み物を探して、読み合わせをしていきます。読めない字があつて

## グループホーム つばき

もみんなでお互に教えるようになり、そして、写本をして、書ける文字が増えることを楽しんで欲しいです。まだ参加していない利用者の方にも、読むことや書くことを一緒に楽しめるような取組の組にしていきたいと思っています♪

「ひらがなだったら読める」「この話題が面白そう」などのリクエストも受け付けていますので、グループホームの利用者のみなさんは、どんどん意見を寄せてください。



## ☆つるみの郷のある日の日常☆

今年の7月7日の七夕に、つるみの郷ではみんなで短冊を作りました!!

コロナの影響もあり、2階フロア・3階フロアと分かれて制作しました。画用紙に笹の絵を描くところからスタート。「何色を塗ろうかな?」「おつきさま描きたい」とみんなでワイワイ言いながら行いました。

その後短冊も素敵な絵を描く利用者さんや、願い事がたくさん書いて



くれる利用者さんや「パンが食べたい」「コロナ早く終わって欲しい」等、たくさんの願いを一生懸命書いてくれました。

七夕の晴天になる確率が大阪はなんと20%くらいしかない様ですが、今年の七夕は珍しく晴天でしたね。きっと彦星様と織り姫様も会えているはずなのでみなさんの願いが届いて日々笑顔で過ごせる様に願っています。