

なびい通信

<8.9月号> No.165 2018年8月1日発行
発行責任者 なびい施設長 伊藤 祐子

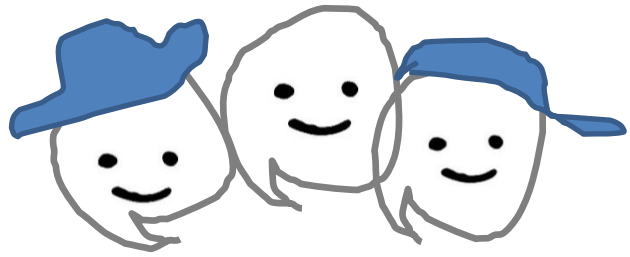
【住所】 〒186-0003
国立市富士見台2-8-7
ラフォーレ国立Ⅲ 101号
地域活動支援センター なびい
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

今年は本当に暑い！
健康に気をつけて、夏を楽しみたいですね。

プログラム	日程	時間/会場	
お楽しみ会 月1回 土曜日 *開催時間中は フリースペースは 閉所となります	延期しました。今月こそ！ 縁日の気分をにぎやかに楽しみませんか？ 夕涼み納涼会 焼きそば・かき氷 8/18 (土) 15:30~17:30 * 参加費 400円 * 申し込みは8/16(木)まで * 14:30ごろからお手伝いしてくれる方も募集中		
	9月1日は防災の日です。 防災について考える ~避難訓練を予定しています 9/15 (土) 13:30~15:00 * 参加費 無料 * 申し込みは9/14(金)まで		
ウォーキング 月2回 水曜日	・8/8 (水) 谷保 ・8/29 (水) 矢川 ・9/12 (水) 谷保 ・9/26 (水) 矢川	14:00~ 15:00 / 駅集合	参加費無料、飲み物持参 * 東海道を歩くことに 換算して楽しんでいます。 30,000歩以上で表彰式！
ヨガ教室 月1回 木曜日	・8/23 (木) ・9/27 (木)	13:30~15:00 / 神の国寮 * 新しい建物です	参加費 100円 着替え・飲み物 * 終わったあと、講師を囲んでお茶を楽しんでいます。
和食の会 月3回 金曜日	8月 ・3 (金)・10 (金)・31 (金) 9月 ・7 (金)・14 (金)・28 (金)	11:00~ 13:00 / なびい	参加費 250円 * 参加してみたい方は、 スタッフにご相談ください
デイサービス 月2回 水曜日	・8/1 (水)・8/22 (水) ・9/5 (水)・9/19 (水)	時間や内容はミーティングで決めて、 参加者の方にお知らせを送ります。 * 参加してみたいという方は、スタッフに ご相談ください。	
閉所日	・8/14 (火) 15 (水) 24 (金) 25 (土) 夏休みのため ・8/31 (金) 15:30~ 全体職員研修のため ・9/18 (火) 14:30~ 合同職員会議のため		

*プログラムは申込制です。スタッフまで声をおかけください。

熱中症について



みなさんへ

今年の夏はいつもと違う！西日本での豪雨による被害をはじめ、先日の台風12号など、今までの「常識」とは感覚が違う天候とそれによる災害が頻発しています。被災された方々の安心と安全を願うばかりですが、なんといってもこの暑さ。40度に迫る猛暑日もあり、7月末には気象庁が会見を開き、この暑さについて「災害と認識している」として、注意を呼びかけました。

「熱中症」、この言葉はテレビやネットで頻繁に耳にしますし、身近なところでも話題にのぼらない日はないですね。耳にタコ…かとは思いますが、なびいメンバーのみなさんに、もう一度意識していただきたくて、この通信でも取り上げたいと思います。

まずは編集会議での、メンバーさんによる経験談を・・・

- ・外を歩いていたら、ふらふらしてきて、ドキドキしてきて、頭が痛くなった
- ・室内でクーラーをつけていたが、吐き気がしたりだるくなったりした
こんなのも熱中症なのかな？
- ・・・というわけで、調べてみました。

熱中症の症状は・・・

- ・めまい
- ・ほてり
- ・体のだるさ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛
- ・吐き気

などなど 汗をかく場合と、かかない場合もあります

！！熱中症と言えば「炎天下の屋外」というイメージがありますが、屋内でも発生します。

！！気温が高だけでなく、湿度が高いと起きやすいそうです。

熱中症の対策は・・・

- ・外にいたら涼しいところへ、中にいたら室温を26度～27度に調整
- ・首元をゆるめる、しめつけのすくない服に着替える
- ・おでこ、首、わきの下、足のつけね、などを冷やす
- ・横になってゆっくり休む



♪♪冷やせるまくら、保冷剤、首に巻く冷却タオル、など、常備しておくといいですね。

♪♪OS-1（経口補水液）か、スポーツドリンク（甘くないものもあります）も冷蔵庫に。

おかしいなと思ったら・・・

- ・無理をせずに休む
- ・病院へ行く
- ・遠慮しないで人に助けを求める、救急車をよんでもらう

日ごろからできることく予防>

- ・こまめに水分補給・・・寝室にもペットボトルを
- ・気温が高い日に無理に運動しない
- ・体調を整えておく・・・特に、睡眠はしっかり
- ・おすすめの食べ物を摂る・・・梅干しなどクエン酸を含むもの・野菜
などカリウムを含むもの・豚肉などビタミンB1を含むもの



夏バテの予防ともかさなりますね。暑さが続くと体調管理はたいへんですが、できることから取り組んでみてはどうでしょう。

お互い声をかけあって、元気に秋を迎えましょうね。（なびい通信編集部）




なびいメンバーさんによる研修報告です・・・7月19・20日多摩精神総合保健福祉センターにて

先日、多摩市で開催されたピアカウンセリング講座を受講してきました。同じ悩みを抱える方と支援者の方が40人近く集まり、会場の中心に飾られたお花を円になって囲み、終始リラックスした雰囲気の中で行われました。

ピアカウンセリングとは一言で表すと「可能性への気づきと、自発的な行動を促すコーチ」。「ひとは誰でも機会さえ与えられれば、自分の問題を自分で解決できる」という理念に基づいて、共通の経験と関心を持つ仲間同士が支えあう関係を保つための基本的なルールを守りながら、相互支援を行うことをさします。


今回はそのルールや理念を学びつつ、自己と相互理解を深める演習が5つ行われました。テキストを参加者全員が順番に音読し（もちろんパスも可能）、予め決められた制限時間の中で述べられる意見に耳を傾けてゆくのですが、最初は俯きがちだった人が終盤は自分の気持ちを堂々と話されていて、その懸命な姿と大きな変化に、気がつけば私だけでなく皆さんも引き込まれ、会場が一体になった感覚を味わいました。ピアカウンセリングは、する側とされる側があるとして、どちらにも発見や喜びがあるものなのかなと思います。

しんどいことが多い障害者としての経験が、誰かの役に立つ可能性を見いだせた素晴らしい体験でした。この様な機会を頂き、本当にありがとうございました。（樋口陽子）

日	月	火	水	木	金	土
8月 			1	2	3	4
			デイサービス 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	和食の会 昼食サービス フリースペース	フリースペース
5	6	7	8	9	10	11
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス ウォーキング フリースペース	昼食サービス フリースペース	和食の会 昼食サービス フリースペース	山の日 閉
12	13	14	15	16	17	18
閉	閉	夏休み	夏休み	フリースペース	フリースペース	フリースペース お楽しみ会
19	20	21	22	23	24	25
閉	閉	昼食サービス フリースペース	デイサービス 昼食サービス フリースペース	昼食サービス ヨガ教室 フリースペース	夏休み	夏休み
26	27	28	29	30	31	
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス ウォーキング フリースペース	昼食サービス フリースペース	和食の会 昼食サービス 15:30で閉所	

9月



日	月	火	水	木	金	土
						1
						フリースペース
2	3	4				5
閉	閉	昼食サービス フリースペース	デイサービス 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	和食の会 昼食サービス フリースペース	フリースペース
9	10	11	12	13	14	15
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス ウォーキング フリースペース	昼食サービス フリースペース	和食の会 昼食サービス フリースペース	お楽しみ会 フリースペース
16	17	18	19	20	21	22
閉	閉	昼食サービス 14:30で閉所	デイサービス 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	フリースペース
23	24	25	26	27	28	29
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス ウォーキング フリースペース	昼食サービス ヨガ教室 フリースペース	和食の会 昼食サービス フリースペース	フリースペース
30						



◆フリースペースご利用時間◆
火・水・木・金 / 13時～閉所まで 土 / 10時～閉所まで