

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 7月号
令和元年7月10日発行

集中豪雨が、九州地方で大変な被害をもたらしました。
皆様のご自宅や地域は大丈夫だったでしょうか？

暑い日が続くと、食意欲が落ちたり、冷たい飲み物・冷たい食べ物を摂りがちになります。
毎日の食事内容を工夫したり、お茶や水でしっかりと水分補給し夏を乗り切っていきましょう。



ねばねば野菜



ねばねば野菜は、免疫の強化効果、腸内環境をよくする働きをし、栄養価も高く夏バテ防止にピッタリの食品です。ご家庭でも、ねばねば食品を取り入れてみてくださいね。
明日葉（あしたば）、つるむらさき、モロヘイヤ、オクラ、オカワカメ、長いも、自然薯（じねんじょ）、里芋・・納豆・・など。

熱中症について

乳幼児は大人よりも熱中症にかかりやすく、高齢者は、体温調節機能が落ちてくるので、暑さを自覚しにくくなります。

顔がまっか、全身がだるい、体温があがる、めまい、吐き気、頭痛
などに気づいたら

①すぐ涼しいところに ②横に寝かす ③水分補給 ④身体を冷やす（ワキのした、くびすじ・・・）

症状が改善しない時は、すぐに救急車で医療機関へ

- ア 外に出るときは、帽子をかぶりましょう
- イ 日陰で遊びましょう
- ウ こまめに水分補給をしましょう
- エ 室内遊びでも油断してはいけません
- オ 暑い場所に、こどもを置き去りにしない



夏休みのお願い

「いただきます」と「ごちそうさま」が言えるといいね。



いただきます

自然の恵み（動植物の命）をいただくということと、食事を作ってくれた人、食事ができることに、感謝する意味がふくまれています。

ごちそうさま

いろいろなところで食べ物を集め、用意してくれた人々に感謝の気持ち、ありがとうを表すものです。

もうすぐ夏休みが始まります。

規則正しい生活は、身体を元気にします。リズムをくずさず過ごすことで、子供も大人も全力で精力的にいろいろなことに挑戦していけます。

- ◎夏の自然に親しみ、しっかりと体を動かしてください。
- ◎早寝、早起き、朝ご飯、のリズムをくずさないようにね。
- ◎おうちのお手伝いをしましょう。



とおりゃんせ	とおりゃんせ2 とおりゃんせ3
<p>☆毎週・火曜日水曜日→プール ☆月・木・金→アチーブで運動 日にちは決まっていますが お菓子づくり、スイカわりなどを します。</p>	<p>☆7・22日・25日・30日 8・2日・7日・10日 プール ☆音楽レク8・2日10時半～ その他スイカわり、クッキングなどを 予定しています。</p>



通所介護・児童発達支援・放課後等デイサービス、すべての事業所は、8月11日（日）から15日まで、お休みです。

☆地球温暖化により、世界中あちこちで猛暑、暖冬、豪雪、ゲリラ豪雨、竜巻、地震、大津波、台風・・・などが発生しています。「地震活動期に入った日本列島」は、今までにない厳しい自然と向き合う覚悟が必要だといわれています。
「想定外」の自然災害は、毎年絶え間なくやってきます。



お年寄りのデイサービス、お子様たちのデイサービスでは、そういった自然災害時や不審者対応、交通事故等についてのマニュアルを作成しています。
事業所内に避難経路等は掲示してありますが、詳しい避難場所などは、ご存知ない方がほとんどだと思います。近日中に、簡単な非常災害時の行動、避難場所などについて皆様にお知らせします。