

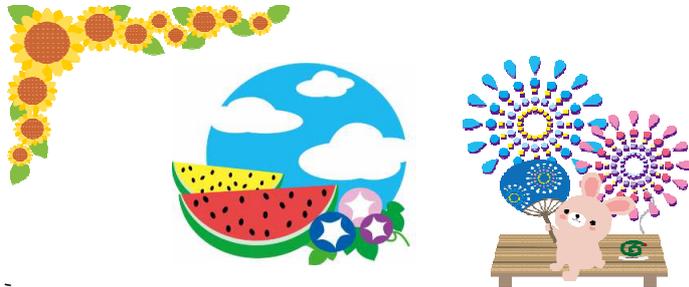
千里だより

トピックス

8 月の予定

1 日 (火)	つきはじめの会
21 日 (月)	せいかつしゅうかんびょうぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
25 日 (金)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
31 日 (木)	つきおわりの会

1 面	8月の予定 所長からのひとこと
2 面	しゅうしょくしゃげきれいかい ほうこく 就職者激励会の報告
3 面	けんこう 健康コラム しゅうろうしえん ほうこく 就労支援プログラムの報告
4 面	8月の献立表



所長からのひとこと

ジメジメとした梅雨の季節も終わり、ジリジリとやけつくような暑い夏がやってきました。千里では、外に出るのもおっくうに感じるほど、毎日セミの音が響き渡っています。大阪市内に比べやや気温は低いものの、ここまで暑いと1度や2度低くても「暑いには変わりはない」と感じてしまいます。

さて、今日から8月。来週からは帰省や旅行に出かけたりする方もおられると思います。夏の旅行や外出は気持ちも開放的になるため、ケガや事故につながりがちです。出かける予定のある方はくれぐれも事故等に合わないよう気をつけて楽しんできていただきたいと思ひます。

一方、出かける予定の無い方については、自宅でのんびり過ごすという方もおられると思ひますが、千里作業指導所は土曜と日曜以外は毎日オープンしています。何もせずにブラブラするよりも、暑い中ではありますが、作業活動とともに他の利用者の方々と楽しく過ごすのも良いと思ひます。お待ちしております。

また、休み明けにはみなさんの元気な顔にお会いできるのを楽しみにしております。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	なし	
スポーツクラブ	なし	
美術クラブ	なし	

8月のクラブ活動はありません。

就職者激励会の実施報告について

平成29年7月20日 午後2時45分より食堂において、就職者激励会を実施しました。
 今回は平成27年度に就職されたKさん（女性）と、吹田市にお住いの方が就職の際にお世話になる、すいた障がい者就業・生活支援センターから、2名の就労支援ワーカーをお迎えしました。

当日はKさんと一緒に職場に就職したさん（女性）と、それぞれ別の職場に就職したNさん（女性）、Sさん（男性）は仕事が忙しい事などから、参加することが出来ませんでした。NさんとSさんの職場に事前に訪問して写真で紹介をさせて頂きました。

お迎えしたKさんに普段の仕事の様子や、勤め始めてから経験した出来事を質問しましたが、参加した大勢の利用者の皆さんの視線に緊張して、上手に伝えることが出来なかったのので、一部職員からとすいた障がい者就業・生活支援センターの五十嵐さまから教えて頂きました。

すいた障がい者就業・生活支援センターの山崎さまから、働くうえで必要な心構えなどをお話しいただき、就職を目指している利用者の方へは良いアドバイスになったと思います。

会の最後に利用者の代表の方から来て頂いたKさんに、記念品と花束を贈って頂きました。

開催に協力してくれた、Kさん、さん、Nさん、Sさんと、山崎さま、五十嵐さま、どうもありがとうございました。参加された利用者みなさん、おつかれさまでした。



疲れをとり健康になる入浴法 入浴の効果

一日の仕事すませたあとの入浴は、その日の疲れを回復させ明日への英気を養ってくれます。しかし、入浴の仕方を一つ間違えるとかえって疲労をためてしまったり、病気に悪影響をおよぼすことになりかねません。上手に疲労を回復し、病気の改善にも効果があり、健康増進に約立つ入浴法が考えられます。

- (1) 皮膚の汚れをきれいにする。
- (2) 温熱刺激によって身体機能を高める。
- (3) 水の圧力を利用して呼吸機能などを高める。
- (4) 浮力と水の抵抗を利用して足腰の強化に約立つ。
- (5) 肉体疲労にはやや熱め43～44度くらい、精神疲労には40度くらいのぬるめにゆっくり。



8月の給食目標 「食べ残しをなくそう。」

熱中症に気を付けましょう

夏本番を迎え、暑い日が続いていますが、皆さん日々頑張ってお作業をしてくださるありがとうございます。この時期に注意しなければならないのが「熱中症」についてです。普段からこまめな水分補給が大切です。

しらすの内に体の中の水分が汗などで消費され、脱水症状をおこし熱中症につながってしまいます。これを予防するには適度な水分補給が有効なのはもちろんですが、塩分補給をすることも大切です。暑さで食欲が落ちる方も多いと思いますが、給食を残さずしっかり食べて塩分補給をしてください。



熱中症
注意

危険予防!

3つの熱中症予防を実施しよう

- 1 水分・塩分補給
- 2 適度な休憩
- 3 日よけ対策

エアコンの使用について

梅雨明けして夏本番になり、暑い日が続いています。皆さんが気持ちよく作業をしていただくために、更衣室にもエアコンを設置していますが、先日より誰も着替えていないのに、エアコンのスイッチが入ったままになっている時があります。着替えを済ませた後に誰も居なければ、最後に更衣室を出る人がエアコンのスイッチを切ってお出するようにしましょう。