



## 本格的な夏の到来です

梅雨が明けると暑い日が続き、汗をかく機会も増えてきます。急に暑くなる7月～8月は、熱中症になる方が増える時期です。熱中症の予防は水分補給が基本ですが、間違った水分補給は体調不良の原因や血糖値を上げることもありますので、適切な予防をしていきましょう！

## 熱中症って？

熱中症は、気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調不良や、暑さに体が慣れていないこと、体の水分や塩分のバランスが崩れるなどの体の条件で起こります。

## 熱中症対策

### ☆水分補給

暑い日には知らず知らずのうちにじわじわ汗をかいています。汗の原料は血液中の水分や塩分なので、汗で失った水分や塩分をこまめに補いましょう。たくさん汗をかいた時は、1日に6回から8回コップ1杯のお茶・お水の水分補給がおすすめです。暑さが続くこの時期は、1日に1.5リットルから2リットル飲むように心がけましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

### ☆部屋の適度な環境作り

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

### ☆丈夫な体づくり

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

# 活動報告：お花見レク



4月8日、19名で お花見レク に行ってきました。  
まずは徳島市応神町の回転ずし店「スシロー」で腹ごしらえをした後、鳴門市の大塚スポーツパークへ移動、お花見をしました。  
駐車場の空きを探して走り回ったり、雨が降りだしたりもしましたが、お寿司を思う存分食べ、桜の花も楽しむことができました。



# 活動報告：いちご狩りレク

4月22日に北島町にあるいせや農場にイチゴ狩りに行ってきました！  
みなさんバケツ一杯になるくらいイチゴを収穫してお腹いっぱいになるまで食べることができ、大変満足されている様子でしたね(^0^)



その後はフジグラン北島で各々お買い物や昼食を楽しみ充実したレクになりました！  
また機会があれば行きたいですね(\*^\_^\*)



## 活動報告：外食（うずしお食堂）レク



5月13日（土）

魚・サカナ・さかな〜\(^o^)/♪  
新鮮な魚を食べにさかな市（うずしお食堂）  
に行ってきました。  
みなさん新鮮な魚に舌鼓(^o^)  
思う存分堪能されたようでした。



## 活動報告：うどん打ちレク



5月27日、10名で  
高松市にある「中野うどん  
学校」へ行き、うどん打ち  
体験をしてきました。



こねた小麦粉を足で踏む作業  
では、流行りの音楽に合わせて  
ステップを踏み、汗だくにな  
りました。

周りの人もタンバリンで  
リズムをとったりして、  
大いに盛り上がりました。



ひとりひとりが麵棒で伸ばして包丁で  
切ったうどんを、お鍋で茹でて食べました。  
自分で切ったうどんの味は格別でした。



## 活動報告：外食（一鶴）レク

6月10日

香川県の一鶴に骨付き鶏を食べに行ってきた。塩こしょうの効いたアツアツの雑穀にかじりついて、皆さん無言で食べました（とってもおいしかったようです）。お腹いっぱいになったところで、帰りに道の駅牟礼に寄って、お土産を買ったり散策して過ごしました。楽しい一日でした。



## 活動報告：フットサル

5月20日

岡山で開催されたフットサルの全国大会へ向けた地方予選に参加してきました！

結果は惜しくも勝ち点差で予選敗退となってしまいましたが、どの試合も接戦で応援した甲斐があったと思える良い試合だったと思います！  
来年こそは全国大会に出場を目指して  
これからの練習に力を入れていきましょう！



## ★職員紹介★

村山 真三子

6月21日にオリーブの木就労に異動してきました村山と申します。慣れぬ事で利用者さんに助けをもらうこともあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。



# 俳句

夏瘦も 逃げるわが母 十五貫

博紀

暑い夏 夕暮れ時に 涼みけり

幸代

一点の いつわりもなし 青田麦

鉄夫

夏休み 今年もきたし 海びらき

貴文

あざやかな 色とりどりの 水中花

博子

夜桜や かがり火に舞う 鬼女の面

カ三

貧の身の 時代変わりて 今冷奴

博紀

見かけなき 恋の猫かや 突っ走る

カ三

ひんやりと のど越しつるり

明美

からしあえ 木の芽からきかせて 筍がが煮

博子

しまうまが シャツ着て 並び夏来る

弘

万緑の 生気を浴びて 癒されり

都



## 7月のレクのお知らせ



### 外出レク

日時：7月8日（土）9時30分集合

行き先：イオンモール徳島

費用：昼食代 1500円程度

各自 買い物代

※切：7月6日（木）

※食事の後、店内を見て

まわります♪

### 映画レク

日時：7月22日（土）9時集合

行き先：シネマサンシャイン北島

費用：映画代手帳持参で1000円

各自 昼食代

※切：7月21日（金）

※鑑賞予定は『パイレーツ オブ カリビアン/最後の海賊』と『メアリと魔女の花』です、(^。^)/

※手帳をお持ちの方は必ずご持参下さい。

# 2017



# 行事予定表

| 日                                   | 月         | 火  | 水                  | 木  | 金  | 土                 |
|-------------------------------------|-----------|----|--------------------|----|----|-------------------|
| ★は予約が必要です<br>お問い合わせ<br>088-685-5524 |           |    |                    |    |    | 1                 |
| 2<br>閉所日                            | 3         | 4  | 5                  | 6  | 7  | 8<br>★外出レク        |
| 9<br>閉所日                            | 10        | 11 | 12                 | 13 | 14 | 15                |
| 16<br>閉所日                           | 17<br>海の日 | 18 | 19<br>ソフトバレ<br>ー練習 | 20 | 21 | 22<br>★映画レク       |
| 23<br>閉所日                           | 24        | 25 | 26                 | 27 | 28 | 29<br>★パソコン<br>教室 |
| 30<br>閉所日                           | 31        |    |                    |    |    |                   |



次回発刊は10月です(\*^^)v

発行者：医療法人 敬愛会 地域活動支援センター オリーブの木  
〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53  
TEL (088) 685-5524・FAX (088) 685-5497  
Eメール: [olivenoki@ca.pikara.ne.jp](mailto:olivenoki@ca.pikara.ne.jp)

