

新職員紹介

ハウス潮騒では、8月に新しい職員が着任しましたのでご紹介いたします。みなさんとの出会いをとて楽しみにしています。



世話人
大久保 純子 (おおくぼ じゅんこ)
血液型：A型
星 座：みずがめ座
趣 味：車の中で鳥羽一郎を歌う
好 物：ほや

人見知りで無口ですが…笑顔だけがとりえなので、「笑顔」を忘れず頑張ります。皆さん、よろしくお願いします。

ありがとうございました

ハウス潮騒の世話人として勤務していた坂本隆子さんが8月で退職することとなりました。今までお疲れ様でした。

大満喫バスの旅



7月27日、銀杏荘では「夏の行楽」で八戸へ出掛けました。行楽は春・夏・秋の年3回で、行楽が近くなると皆さん「どこへ行くの？お昼はどこで食べるの？」と楽しみにしている行事です。

大型バスに乗り、出発！天気も良く、外の景色を眺めながら八戸へ向かいます。車内では隣に座った利用者さんと楽しくおしゃべり。時間が経つのがあっという間です。トイレ休憩を取った種市産直では、ソフトクリームを食べたり、ジュースを飲んだり…産直に寄るのも楽しみの一つ。



たくさん食べて大満足！

お昼は八戸の“ひな野”で、旬の野菜をふんだんに使った料理と、デザートの種類がたくさんあるバイキング！！天ぷら、煮物、手作り豆腐やケーキ、お汁粉など…どれを食べようか迷ってしまいます。初めてバイキングに行った利用者さんに感想を聞くと「いろんな料理があって美味しかった。また来たい。」と満足した様子でした。美味しいお昼を食べて、デパートで買い物をして楽しい行楽となりました。

ミニ体力測定



いざ、勝負！！

8月のとある日、銀杏荘では軽運動のプログラムで、ミニ体力測定と題し簡単なゲームを行いました。新聞紙で作った輪を2人で向かい合って引っ張り合うゲームや、ペットボトルを半分に切ったものを床に置き、自分の胸の高さに持った割り箸を入れて得点を競うゲームなど、簡単ですがどれも集中力を必要とされるものばかり…。普段はなかなか体を動かす機会が少ないのですが、皆さん汗をかきながら白熱した戦いを繰り広げていました。ゲームに参加する方も見学する方も皆さん真剣な表情で、時折「がんばれ！」や

「惜しい！！」などという声援も送られていました。プログラム終了後は、「疲れた…けど楽しかった！」という声上がり、とても充実した時間を過ごしました。



慎重に…

インタビュー

今回は銀杏荘の日中活動を利用している砂沢吉明さんにインタビューしてきました。砂沢さんは6月30日に銀杏荘を退所し、現在はアパートで単身生活をしています。さて、どのような生活を送られているのでしょうか。

- 中塚 今日よろしくお願ひします。アパートでの新しい生活はいかがですか？
- 砂沢 一人暮らし出来るか最初は不安でしたが、やっているうちに面白いなあと思って。
- 中塚 面白いというのは…？
- 砂沢 スーパーに行って惣菜やおやつを買ったり、食事の準備をしたりすることです。
- 中塚 単身生活で気を付けていることはありますか？
- 砂沢 ガスの元栓をちゃんとしめたと確認するようにしています。それから、水道管の水抜きとか？冬になったら心配ですね。あとやり方を聞いておかないと。
- 中塚 心配性ですね。アパート生活の良い面はありますか？
- 砂沢 自由な所です。門限も無いですし。たまに眠れない時もテレビを見て気を紛らわせています。電気代いっぱい取られると思うけど(笑)
- 中塚 休みの日はどのように過ごしていますか？
- 砂沢 だいたい外出しています。スーパーやコンビニまで歩いて買い物に行きます。
- 中塚 今後の目標はありますか？
- 砂沢 お金に困らないようにしたいです。最初に食材や日用品などにお金を使い過ぎてしまい、最後の方が足りなくなることもあるので…



笑顔の砂沢さん

- 中塚 なるほど。最後に、これからアパート生活に進む方へアドバイスをお願いします。
- 砂沢 食事当番をちゃんとやってた方が良いです。一人暮らしを始めてから、みせ汁の作り方や味のつけ方とかもっとしっかり覚えておけば良かったなあと思います。食事当番大事です！
- 中塚 ためになるアドバイスですね。ありがとうございました。

砂沢 どうもありがとうございます。

チラシを見て、買う物をメモしてからスーパーに行くというしっかり者の砂沢さん、どうもありがとうございましたー！

☀️ 熱中症に注意！

熱中症って、体の中で何が起きているの？

私たちの体は、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで体温の調節を行っています。ところが、気温が高いことで、体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れて、体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇し、頭痛や吐き気等の熱中症症状が発生するのです。

熱中症になりやすいのはどんな時？

- 高温多湿(30度以上になると特に危険)、通気が悪い
- 体調が良くない、睡眠不足の時
- 急に暑くなった日
- 水分をまめにとっていない
- 炎天下で運動している時 等

体育館など室内で軽い運動をしても、湿度が高い為に汗をかいても蒸発せず、体内に熱がこもってしまい熱中症が起こる可能性があります。また、車内や室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、亡くられたりする事例もあります。

屋外で過ごす時間が長い日は、いつもより倦怠感や頭痛、吐き気を感じたり、食欲が無くなったりすることはありますか？
もしかしたら、軽い熱中症を発症しているかも…

そんな日は特に、ゆっくり休むことや水分補給に努めましょう。食べ物のポイントとしては、きゅうりやトマト、スイカなどのミネラルや水分をたっぷり含んだ夏野菜や果物を食べると良いですよ！夏野菜には体を冷やす効果もあります。

こまめな水分補給と暑さ対策を忘れずに

- 扇風機やエアコンを使った温度調整、こまめな換気、室温の確認、遮光カーテンやすだれ等で室温を下げる工夫をしましょう。
- ミネラルを含んだ麦茶などで水分補給をしましょう。十分な休息、こまめな体温測定、保冷剤・氷・冷たいタオル等で首筋や脇の下を冷却しましょう。
- 日傘や帽子の着用、日陰の利用とこまめな休憩、通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用しましょう。



支援センターの行事あれこれ

5月の恒例、パークゴルフです！今回は初めて参加してくれたメンバーもたくさんいて、職員・ボランティアも合わせて総勢18人での活動でした。とても爽やかな天気、仲間とコースを回りハトハトになって帰りました。体力…つけましょね、お互い…。

6月、八戸線を使ってラピアに行きました。車内に入ると早速「何食べよう〜」「何買おう〜」とワクワクし、車窓から見える海に「キレイ〜！」と感動し、片道約100分もあっという間でしたね!? 小中野駅からラピアまでの道のりも足取り軽く歩き切り、好きなお店でお昼を食べて、ショッピングをのぞいて、買い物をして…帰りの車内は混んでいたのでもそれぞれ空いている席を探して座りました。これで次からも八戸に買物に行けますね!!



頼れる火おこし隊

暑い日が続いた7月、侍浜野営場でバーベキューをしました。松林が日差しを程よく遮って快適。4つのコンロで炭を熾し、思い思いに焼肉を楽しみました。肉最高。また来年もやりましょう!

就労継続支援B型事業所 ふらっと!定期便

ふらっとではただいま野菜の収穫時期を迎えています。取材に訪れた日はじゃが芋を出荷する為の準備中。収穫したじゃが芋の中から、お店に出す芋を選別し、袋詰めする作業を行っていました。ふらっとの利用者さんに話を伺うと「じゃが芋が大きすぎても小さすぎてもダメ。同じ大きさでも軽い芋もあるから、一つずつ手に取ってみたいと…」と作業の手を止めることなく真剣な表情で答えてくれました。ふらっとで栽培した野菜はマルイチ、土風館にて販売しています。じゃが芋の他に、なす・きゅうり・人参なども置いてありますのでふらっとの野菜を是非お試し下さい!



じゃが芋の重さを量っています

大変な作業なんです…

私達が作りました

これまでの活動状況

- 5月 春の行楽 (銀杏荘)
パークゴルフ (支援センター久慈)
- 6月 岩手県障がい者スポーツ大会
レクリエーション大会 (銀杏荘)
月イチセンター 八戸行 (支援センター久慈)
- 7月 夏の行楽 (銀杏荘)
バーベキュー (支援センター久慈)
- 8月 月イチセンター 宮古行 (支援センター久慈)



今後の活動予定

- 9月 月イチセンター 体育館 (支援センター久慈)
ふれあい福祉まつり (ふらっと)
- 10月 秋の行楽 (銀杏荘)
スポーツフェスタ (銀杏荘)
センター行事 内容未定 (支援センター久慈)
- 11月 月イチセンター 温泉 (支援センター久慈)
- 12月 忘年会 (銀杏荘・ふらっと)
月イチセンター 内容未定 (支援センター久慈)



編集後記

銀杏荘では6月28日に市民体育館でレク大会を行いました。久慈レク協会の皆さんに教えて頂きながら、ペタンク、ユニカール、囲碁ボールの3つの競技を楽しく体験してきました。利用者さんも職員も笑い声の絶えないレク大会となりました。参加者からは、「楽しかった。」「初めてやる競技だったけど、上手く出来た!」という感想がありました。体を動かし、いい汗をかくと、ご飯が美味しいですね。食べすぎには注意ですが…。