

O S K

こころの里だより

NO. 274 ~8月号~

編集人；地域活動支援センター
こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL：(0863) 33-5151

FAX：(0863) 33-5252

E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

熱中症に注意しましょう



まだまだ暑い日が続きます

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関 (テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことが出来ます。



暑さ指数 (WBGT) って?

暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい

- ① 湿度、② 日射・^{ふくしゃ}輻射など周辺の熱環境、③ 気温の3つを取り入れた指標
- ・ 気温は同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多くなるので注意が必要
 - ・ 暑さ指数 (WBGT) が 28 を超える時は特に危ない!
 - ・ 全国の暑さ指数はネットで調べられるよ

投稿コーナー

『夜更かし』

鬼灯（ほおずき）

虫の声。夜汽車の音。車の音。

窓をあけると、コンビニに^{たむろ}屯する若者達。

一人一人心が独りなんだ。

仲間同士刹那的に喋って、朝になるとそれぞれの

^{ねくら}埒に帰る。私も心に孤独を飼っている……。



やじやえ

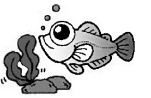


オ
リ
ン
ピ
ッ
ク

頑
張
っ
て
は
た
き
ふ
る



めばるの会（当事者会）より お知らせ



7月4日(木)の話し合いでは、めばるの会から出席者3名で、以下の内容について話し合いました。

内容

次回8月1日(木) 15:10~
◎テーマ
・秋の清掃活動について(10月)
・秋の旅行について(11月)



- ・BBQ最終確認
 - ・紙皿(深人数分) 200 (*紙コップはOK)
 - ・竹串人数分 200
 - ・炭 3kg 600
 - ・着火剤 20 200
 - ・割箸人数分 100
- 1,300円

(試算) 10人参加として

9,000円参加費
-1,300 雑費
-5,000 肉
2,700 + 野菜、たれ、ケナー(1、2、3、4)



- ・食材会議
ピーマン、人参、玉ねぎ、なす、しいたけ、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、ケナー、焼肉のたれ、甘口、中華
- ⇒ タイキ、エブリイ、コープなど
- ・買い出し
7/11(木) or 2/10(金) 15:15 出発
- ・お肉の予約を tel

で、こんな感じになりましたー



BBQやりましたーっ

<2024. 7. 13. Sat>

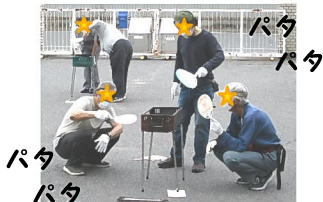
(めばるの会9名&職員2名、実習生1名 総勢12名)

スタート前の話し合い



ちょっと曇天。雨になる恐れもあるけれど…今年も無事

風があるので火おこし快調!



食材班もあっという間に仕込み終了



vegetable

もしっかりと、ネ

全てを黙らせる

肉っ!

今年も大量投入!



寄付でーす♡



日本人の魂






理由) めばる会 バキュー振り盛り
 ・雨が少し降ったけどギリギリ助かった。
 ・一人で作るのは難しいけど皆が色々と教えてくれるのでできた。
 ・役割分担していたので早く終われた。
 ・かたじけなく美味しかった。
 ・皆が楽しくできて良かった。
 ・か肉、野菜、お米 全て完食。
 ・量が少ないかと思ってたけどお腹いっぱいになった。
 ・全体的にバランス良かった。
 ・日が照ってなかったのが暑くなくて良かった。
 ・たまねぎはこげるとおいしい焼いた方が美味しい。
 ・野菜から焼くとお肉とバランスよく食べれる。
 ・たまねぎが辛かった。
 ・タイキを買った着火剤が良かった。
 ・風が強かったので炭をたくさん使った。





応援しまろ、パリオリパラ！

7月24日(パリ時間)から一部の予選競技がスタートし、27日の開会式で各種目が本格的に始まったパリオリンピックは8月11日まで。また8月28日の開会式から9月8日まで22競技が実施されるパリパラリンピック。

選手のみなさんの笑顔や涙に、すでにテレビの前で連日胸アツの方もたくさんいらっしゃることでしょ。とは言え、パリとの時差は7時間。 がーん
日本では夕方から深夜にかけてが応援タイムとなります。

でもまあせつかくですから夕涼みに **こころの里** に立ち寄って観戦なんていかがですか。 『ハイライト』番組もあるし。

ひとりで観るのは物足りないという方は、どうぞ集ってウンチクを披露するもよし、静かにそっと祈るもよし、 好きな競技をおかずにラーメンなどすすめるもよし…。 フリースタイルで応援しましょう！



第23回 こころの里まつり について

- ① まだまだ夏真っ盛りですが、お祭りの話題です。今年の「こころの里まつり」は10月5日(土)に開催予定です。
- ① 利用者の皆様から「こころの里まつり」に対するご提案などありましたら、直接職員までお聞かせください。
- ① 今年も利用者さんの熱いステージ(暑いので熱くなくても構いません。常温でも大歓迎!)を期待して、ご応募をお待ちしています。
- ① おまつりの内容が固まってきましたらじわじわ発表しますのでお楽しみに!



募集中

ステージでパフォーマンスをしてくださる利用者さんを大募集!

一緒におまつりを盛り上げていただける方は職員までお申し出ください。プログラムでは、**だいたい 12時30分～12時45分頃** の出演となる予定です(変更の場合あり)。**来たれ! パフォーマー!!** ご応募お待ちしております。9月2日(月)に締切ります。



こころの里よりお知らせ



節電にご協力ください

熱中症予防のためにもエアコンを適切に使用して下さい。
その上で、こころの里でも可能な節電を心掛けたいと思います。
最後に部屋を出る人は、不要なエアコン、照明、扇風機、テレビの電源を切ったか確認しましょう。
☆部屋を使う時はエアコンのリモコンに貼ってある通り、26度の目安(室温が28度になる程度)で冷房を使用し、熱中症にならないようにしましょう。



こころの里 合同学習会

9月20日(金)午後1時半～3時でこころの里合同学習会を開催します。今年は玉野市危機管理課の方を講師にお招きして地域ぐるみの防災セミナーを行います。
こころの里の利用者さん・ご家族の方・ボランティアの皆さん、この機会に改めて地域の防災について一緒に考えてみませんか？参加ご希望の方はこころの里までご連絡ください。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **8月16日(金)** まで展示
(応募多数の場合は抽選)



ポケモンのエコバッグ 1名
(30 cm×30cm マチ 3cm)

永遠にかわいいピカチュウのエコバッグです。
ん？どうやらあのドーナツ屋さんとのコラボのようです。
手提げよし、肩かけよし。
A4サイズがきれいに収まります。

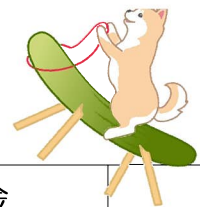
このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

※※ リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください ※※

(リサイクル担当 ; 津村)



8月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 めばるの会	2	3 手芸教室
4 休業日	5	6	7 休業日	8	9	10
11 休業日 (山の日)	12 休業日 (振替休日)	13	14 休業日	15	16	17 スポーツの日
18 休業日	19	20 パソコン教室	21 休業日	22	23	24 のど自慢会
25 休業日	26 シフォンケーキ づくり	27 ソフトバレー の練習	28 休業日	29 (会議)	30	31 カレーの日



☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆



日にち	時間	内容	備考
1日(木)	15:10～	めばるの会<話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
3日(土)	13:00～	手芸教室 (★予約締切 8/2 (金) 14時)	参加費 100円 予約
17日(土)	13:30～	スポーツの日<卓球>	参加費 無料
20日(火)	13:30～	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無料
24日(土)	13:30～	のど自慢会	参加費 100円
26日(月)	10:00～	シフォンケーキづくり	持ち物 17°㊦
27日(火)	14:00～	ソフトバレー練習※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
31日(土)	12:00～	カレーの日 (★予約締切 8/29 (木) 14時)	参加費 200円 予約

予約…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。
キャンセルは早めにご連絡ください。

☆☆☆ **行事に参加される方は、なるべく時間とおりにお集まりください** ☆

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)
令和6年8月16日発行 OSK増刊通巻1281号
発行人; 岡山障害者団体定期刊行物協会
〒700-0973 岡山市北区下中野 246-4
NPO 岡山けんかれん内 大森文太郎
(頒価 100円は会費に含まれます)

編集人; 地域活動支援センター こころの里
〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8
TEL: (0863) 33-5151
FAX: (0863) 33-5252
E-mail: maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

編集責任者; 坂屋 豊 編集者; 岡崎 千代

