



虹だより 第92号

発行R3, 6, 1



お互いを認めあおう

ワークプラザ虹
スローガン



6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。

しかし暑い夏の前にやってくるのが、梅雨の時期です。

湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまふといった変化が起こりやすいものです。

体温調節がうまく機能せず、特に熱くて寝苦しい夜が続く日などは睡眠不足となり、熱中症になる危険性も出てきます。

熱中症を防ぐためには、日ごろからこまめな水分補給が欠かせません。

『水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり、体がバテてしまったりするので、かえって良くない』という考え方もありますが、これは誤りです。汗が皮膚の表面から蒸発し、体から気化熱を奪うことにより体温を下げるので、汗をしっかりとかくことが必要です。

また暑い日がつづく、体が次第に暑さに慣れ、強くなっていきます。これを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。しかし、こうした暑さに対する体の適応は、気候の変化よりも遅れて起こるため、夏本番を迎える前の今の時期から、運動やウォーキング等で、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、効果的です。

今月の主な外作業

6月3日(木) みんなの店 水道メーター

6月9日(水) AM文化財保護課トイレ清掃

6月15日(火) AM新前橋駐車場清掃

毎週月曜日、木曜日、金曜日 ロイヤルフーズ

毎週月曜日、木曜日 焼肉乃上州敷島店

毎週月曜日、木曜日 上州ミート本店、マンション掃除

農園、除草、地域の暮らしのお手伝い等

※ 当番表をご確認ください。

いよいよ、古墳の除草作業が始まります。

まだ参加されたことのない方も体力をつけて

ぜひチャレンジしてみてください。



お知らせ

6月の土曜開所日は
ありません。

5月の行事より

5月8日(土) 皆さんの協力により久しぶりに「虹の会」を行いました。「辛くて大変な時どうに乗り越えていますか。」を基本のテーマにし、グループで話し合いを進めました。その後は、好きなアニメやラーメン、美味しい店の話等々、各グループで盛り上がりました。最後は、グループ別に発表しとても有意義な時間を過ごしました。



5月22日(土)は防災訓練でした。今回は「大雨から命を守るために」をテーマにビデオを見て学習していただきました。大雨による災害発生や事前にとること、避難の方法、気象情報の確認の仕方などを知ることができました。コロナ禍にあり実地訓練ができないことが残念ですが、命を守るための基礎知識はいざという時にきっと役に立つと思います。



