

7月虹だより 第93号

発行R3, 7, 1



7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。社会生活活動再開ガイドライン警戒度も「3」になり、様々な活動の再開も期待されます。

コロナのワクチン接種も身近な話となり、検討されている方も多いと思います。

副作用の心配等で気になることがありましたら主治医に相談しましょう。



＜ワークプラザ虹花壇を彩る紫陽花とカラー＞

また、蒸し暑い日が続くこの時期に特に気になるのは食中毒です。先月も市内の病院やこども園で食中毒が発生したと話題になりました。コロナ禍で持ち帰りや宅配が増えていますが、買ったらすぐ食べる事を心掛け、ポイントを押さえて予防していきましょう。

予防の3大ポイント → つけない 増やさない やっつける

食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食品に付着し、体内に侵入することによって発生します。細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの原則が重要です。

身体を冷やしすぎない

食中毒を含めた感染症は、細菌やウイルスが身体の組織に入り込んで増殖しますが、身体を守るために免疫が働いて、異物(病原体)を排除します。つまり免疫のシステムがきちんと機能すれば、感染症にかからないわけです。ですから、基礎疾患がある人や免疫が弱い人・低下している人は、特に注意が必要です。また、健康な人であっても、過労や睡眠不足、ストレスなどでホルモンのバランスが崩れると免疫がうまく働かないことがあります。免疫は身体が温かい時に活性化するので、冷房等で身体を冷やしすぎるとよくありません。さらに粘膜が乾燥すると防御機能も弱まります。マスクは粘膜の乾燥を防ぐ反面、熱がこもりやすいので、これからの季節は熱中症にも気を付けながら適切にマスクを使って、新型コロナも食中毒も防ぎましょう。免疫を正しく機能させるために、日頃から**適度な運動とバランスのいい食事、十分に睡眠をとり、よく笑えるようなストレスをためない生活**をしましょう。

今月の行事と開所日

- 7月3日(土) 買い物ツアー
- 7月17日(土) 作業
- 7月22日(木) 虹の会
- 7月3日(土) はケヤキウォークに行く予定です。
- 朝礼後出発、到着後11:00まで自由にショッピングモール内を散策して虹に戻ります。短い時間ですが外出で気分を盛り上げましょう。自由行動が不安の方は職員が同行します。お申し出ください。



今月の主な施設外就労

- ◎7月1日(木)15日(木)市役所シュレッター P M
- ◎7月7日(水)総社資料館清掃 A M
- ◎7月9日(金)児童文化センター清掃 P M
- ◎7月21日(水)文化財保護課トイレ掃除 A M
- ◎ロイヤルフーズ (月) (水) (金)
- ◎焼肉乃上州(月)(木)
- ◎上州・マンション清掃(月)(木)
- ◎除草作業 ◎高田農園 (枝豆)
- ◎暮らしのお手伝い他



◎令和3年(2021年)の祝日について

いよいよ東京オリンピックが近づいてきました。7/23が開会式、8/8が閉会式となります。それに伴い、今年に限りカレンダーの祝日が移動します。

「海の日」は7月22日に、「スポーツの日」は7月23日に、「山の日」は8月8日になります。尚、ワークプラザ虹は海の日7月22日は開所日となります。

◎「スポーツの日」について知っていましたか?

令和2年(2020年)以降、「体育の日」は名称が「スポーツの日」になりました。意義は「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」です。(施行日:令和2年1月1日)



＜雨上がり、ひときわ目立つナスの花＞



6月のある日の午後の作業風景 チーム虹の力を発揮!!



