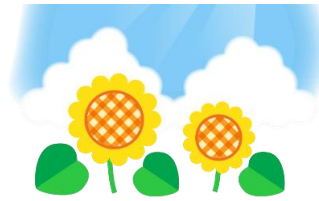




# 虹だより 第94号

発行R3, 8, 1



ワークプラザ虹の小さな畑にもキュウリやナスなどの夏野菜が収穫の時期を迎え、コロナ禍となって2度めの夏がやってきました。心配されていた東京オリンピックも開催され、各競技の選手たちの一年間の思いをおもんばかると、無観客試合と言えども応援に熱が入ります。

ワクチン接種も進み、虹のメンバーも一回目を終了した方が増えてきました。接種後の反応はまちまちですが、なんともないと感じても翌日は内職等の軽いワークで様子を見ましょう。職員が全部把握するのは難しいので、ぜひ自分で申し出てください。また、ワクチン接種は強制ではありません。打たない人に対する差別意識は絶対に持たないようにお願いします。

## 暑さに負けない元気な夏を！ 熱中症を回避する！！

昨年、救急搬送された熱中症の発生場所は、住居（敷地内）が最も多く43.3%に上ります。続いて道路が17.4%、仕事場13.4%と続き、心配される屋外は9.4%でした。この結果から自宅にいる時も、熱中症の危険が潜んでいるという事が分かります。環境要因だけでなく、体調のよしあしなども関係してきます。この夏、身体の異常を少しでも感じたら熱中症の危険が高まる環境下に長時間身を置かない事、そして体調を整える健康的な生活を意識して実践しましょう。

<熱中症を予防する生活習慣>

- 1, こまめな水分を取る
- 2, エアコンを上手に使う
- 3, 温度計湿度計をチェックする
- 4, 通気性の良い服装をする
- 5, 3食きちんと食べる
- 6, 適度な運動を継続する
- 7, 3日に1度は湯船につかる
- 8, 良質な睡眠をとる
- 9, 真夏日、猛暑日の外出は避ける
- 10, マスクは人から2メートル以上の距離があれば外してOK



## 熱中症から身を守る！ 夏に取りたい4種のキーワード 食材

- 1, **スタミナ食材（パワーをチャージ）**  
豚肉やうなぎ等。ビタミンB1は糖分を分解してエネルギーに変え、パワーを与えてくれます。
- 2, **酸っぱい食材（疲労を回復）**  
レモンや梅干し、お酢等。疲れの原因となる乳酸をエネルギーに変え疲労回復効果があります。
- 3, **ネバネバ食材（夏の胃腸を守る）**  
オクラ、納豆、山芋等は胃腸の粘膜を守り、肝臓や腎臓の機能を助け滋養強壮に役立ちます。
- 4, **夏野菜（体内の老廃物を排出）**  
ナス、トマト、ゴーヤ等の夏野菜に多く含まれているカリウムは塩分や老廃物を排出する働きがあります。

## 今月の開所日と夏季休暇

## 今月の主な施設外就労

8月7日(土) 作業  
 8月9日(月) 虹の会  
 8月21日(土) 残暑慰労会  
 8月28日(土) 作業  
 8月9日(月)は山の日で祭日ですが開所日となります。お間違いないで。  
 8月13日(金)～8月16日(月)迄夏季休暇となります。

◎8月6日(金)12日(木)PM児童文化センター  
 ◎8月17日(火)新前橋駐車場清掃  
 ◎8月18日(水)AM総社資料館  
 ◎8月25日(水)AM文化財保護課掃除  
 ◎毎週(月, 木)焼肉乃上州  
 ◎毎週(月, 木)AM上州、五十嵐マンション清掃  
 ◎毎週(月, 水, 金)ロイヤルズ 8月16日から作業再開



## 先月の行事から！ ケヤキウォーク7月3日(土)

7月3日(土)、ケヤキウォーク買い物ツアーに出かけました。コロナ禍になって初の試みでした。1時間弱の短い滞在ではありましたが、それぞれが思い思いに過ごし楽しい時間となりました。アルコール消毒、三密回避、黙食等、感染防止のための行動が各自守られていて本当に安心しました。今後の行事に期待が持てる一日となりました。



## 先月の行事から！ 虹の会7月22日(木)

7月22日(木)、虹の会がありました。ピアサポーターに今回の企画運営をすべてお任せしました。グループ別の話し合いは、いろいろな話で盛り上がり、仲間とのつながりを再認識できたのではないのでしょうか。次回もどうぞお楽しみに。

