



虹だより

第107号

発行R4, 9, 1

夜の虫の声に秋の気配をうっすらと感じる季節となりました。今年の夏は早い梅雨明けと同時に厳しい暑さが続き、例年にない長い夏となりました。この暑さは今月も下旬ころまで続くと予想されています。これからは、朝晩は涼しく気温差に体調を崩しやすい時期です。体調管理に留意して、毎日気持ちよく仕事ができるように心がけていきましょう。

9月 冷えによる体調不良から身を守ろう！

夏の疲れ今すぐチェック！

- 1, 身体がだるい
- 2, なかなか眠りにつけない、眠りが浅い
- 3, 手足や腹、腰の周りが冷たい
- 4, 消化不良を起こしている
- 5, 食欲がない



参考資料: 全国健康保険協会 季節の健康情報

それは「冷え」が原因かも

9月は、夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなる時期です。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

○「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

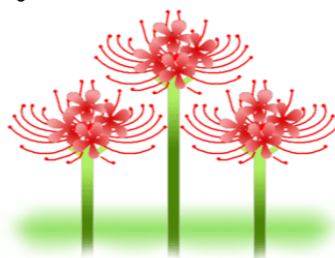
エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。

また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

○血行改善のポイント 健康維持に努めましょう！！

- ・首、手足から冷えるのでその部分を保温する。
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして外気との温度差は5℃以内に設定する。
- ・ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をする。
- ・十分な睡眠を取る
- ・38～40℃のぬるめのお湯で半身浴。
- ・栄養バランスの取れた食事をする。（根菜類や薬味を取る。）



今月の主な施設外就労

- ◎9月12日(月)26日(月)PM市役所シュレッター
- ◎9月16日(金)PM児童文化センター清掃
- ◎ロイヤルフーズ(月)(水)(金)
- ◎焼肉乃上州(火)(木)
- ◎上州・マンション清掃(月)(木)
- ◎除草作業
- ◎暮らしのお手伝い他



今月の行事と開所日

- 9月10日(土) 避難訓練
- 9月23日(金) 作業
- 9月23日は秋分の日ですが、開所日となります。時間は11:00までです。お間違えのないようにお願いします。



おしらせ

避難訓練に参加しよう！

9月10日(土)は避難訓練を行います。重要事項説明会でもお伝えしてありますが、避難訓練にはぜひ参加するようお願いいたします。いざという時の心構えは、訓練を重ねる事により培われていくものだと思います。いざという時、全員が安全に避難出来るように、皆様のご協力をお願いします。



8月11日(土)虹の会より

虹の会は、言いつばなし、聞きつばなしの会です。テーマを決めて自由に話をする事で仲間意識を深めコミュニケーション力を高めます。「言いつばなし、聞きつばなし」のルールは他の参加者が話したことに對して、批判・意見はしない、話した事はその場において帰るというルールです。今回のテーマは「私流コロナ禍での楽しみ方」「お祭りで一番最初に買いたくなるもの」でした。私流の楽しみ方では、外出を避けて漫画喫茶に入る、料理をする、ギャグを考える等、楽しい意見がたくさん出ました。コンビニは火曜日に新商品が出るという情報も！！また、お祭りのテーマでは、定番のたこ焼き、焼きそば、りんご飴等の話から型抜きのお話も飛び出し、和気あいあいとしたムードで楽しい時間を共有しました。県外ではアサリの串焼きがあるそうですよ！！

