

蒸し暑く、寝苦しい日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
さて、太陽さんさんと降り注ぐ夏本番、株式会社Jフリードの日々の活動や、
得た情報を今回も皆様にお届けできればと思います。



01 Jフリード訪問介護事業所（京都）

気を付けて！かくれ熱中症

昨今の夏は、平成の夏とは違い6月から30度越えを記録する
なんてことも当たり前になってきている生活。

そんななか『かくれ熱中症』をご存じでしょうか。すぐに
症状が出ず、休んだ時や起床時に症状が出ることを『かくれ熱中症』
と言います。熱中症の症状として高熱やめまい、倦怠感等の
症状があります。かくれ熱中症の恐ろしいところは、
自覚症状が分かりにくく、涼しい所で過ごしても症状が
でること、休んでいても不意に症状がでることです。
主な原因としては水分不足です。

皆さんも未然に防げるよう涼を取っていただき、こまめな
水分補給をし、こまめに塩分補給ができる飴ちゃんも舐めて
下さいね。大変な時期だからこそ、この夏も一緒に乗り越えて
いきましょう。



冷却グッズを活用しよう

「かくれ脱水」チェック方法

- 1 舌が乾いている
- 2 手のひらがつめたい
- 3 つまんだ皮膚が戻りにくい
- 4 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

02 訪問介護事業所つながり（滋賀）

つながりたいコーナー



大津市のおすすめスポットを紹介

滋賀県大津市には自然が多く、自然をそのまま生かした
公園がたくさんあります。その中でも移動支援でよく
訪れる場所が『びわこ文化公園』です。

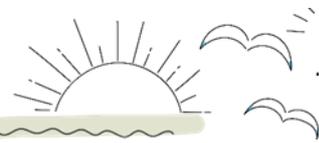
琵琶湖、比叡山、さらに湖南アルプスを望む壮大な眺望
と手入れの行き届いた造園、図書館や美術館などの文化
施設が約220haほどの敷地内にあります。半分は山をそ
のまま生かしたトレッキングコースになっており、
四季折々の自然を感じながら歩くことができます。

アスレチックのあることも広場やカフェなどがあり、こ
ちらも自然いっぱいの中で子どもから大人まで楽しめる
施設です。

中村 真紀



03 ほうかごとう 放課後等デイサービスこだま



4月から新しいお友達を迎えまして、さらに！毎日が子ども達の笑顔でいっぱいのかだまです。
 新年度が始まり4ヶ月。新しい環境、友達、先生に慣れようと毎日頑張っている子どもたちの姿を、職員全員で見守り、応援していただいた日々でした。今秋、こだまは5周年を迎えます。開所当時、小学1年生だった子どもたちも6年生となり、それだけの月日が経ったんだな、と改めて感じます。今年の夏休みも子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思っております(*^▽^*)

前田 香織



こうさく 工作
かつどう 活動

写真立て、母の日工作、ネームプレート、プラバン風鈴など。行事(母の日や父の日)に向けて、プレゼントも作りました。家に持ち帰ってもらえるようなものを！と職員が知恵を出し合い、企画しております。工作が大好きな子どもたち。いつも楽しんで活動してくれています。



スパーリングマチェドニア、メロンパントースト、焼きおにぎり、オレオチーズカップケーキなど。「自分で作って食べることを大切にしながら、作る楽しさを味わってもらえるようなメニューを企画しています。こだまでお友達と一緒になら食べられちゃう！なんてことも珍しくありません。



クッキング



おいしく
できるかな？



シュワシュワして
たのしいー！





ほうかごとう せかんど
04 放課後等デイサービスこだま2nd



セミの^{こえ}声に負けない^{まいにちげんき}ぐらい毎日元気^{せかんど}いっぱい^このこだま2ndの子^{みずあそ}どもたち。水遊び^{たの}が楽しい季節^{まかせつ}がやって参^{まい}りました。夏^{なつやす}休み、大人^{おとな}も子^こどももたくさん^{たの}楽し^{たの}みたいと思^{おも}います😊
今^{こんかい}回は先^{せんじつ}日「京都^{きょうと}しんやさい」さん^{さん}にて参加^{さんか}させていただ^たいた、農^{のうきぎょう}作業^{たいけん}体験^{たいけん}の様子^{ようす}と毎^{まい}週^{しゅう}火^か曜^{よう}日^びに行^いっ^くて^いる^{おこな}リ^りト^とミ^みク^くの様子^{ようす}をお^お伝^たえ^えして^いこう^{おも}と思^{おも}います。

田村 彩乃

のうきぎょうたいけん いん きょうと
農業体験 in 京都しんやさいさん



5/27 (土) 久御山にある「京都しんやさいさん」にて農作業体験に行ってきました。今年の秋にお芋掘りに来させていただくのですが、今回はそのお芋さんの苗を自分たちで植えよう！と素敵なお提案をしていただき参加させてもらうことになりました。お芋ほりのお芋の苗を自分たちで植えるなんて素敵♡職員の方に教えていただき農作業を体験してきました。

まずはオクラの種取体験。普段お家で見かけるオクラとは色や形が違って子どもたちも不思議そうな顔をしていました。お次は、畑に移動してお芋の苗を植えていきます。2人1組になって1人は棒で穴を開けていき、もう1人が苗を斜め 45℃に植え込んでいきます。大きな畑でしたが、みんなで協力！特に高学年のお友達がたくさん頑張ってくれました。お土産に九条ネギをいただきました。帰りは近くの公園でおやつを食べて少し遊んで帰ってきました。秋のお芋掘りがとっても楽しみです！



オクラの種とるぞ！



リトミック



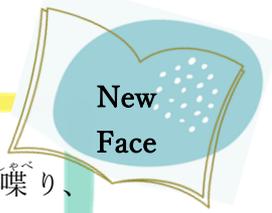
毎週火曜日はリトミックの白音楽に合わせてリズム遊びやダンス、絵本の読み聞かせを行っています。毎週楽しく身体を動かしています😊

春には「はらぺこあおむし」の絵本をみんなで楽しみました。上半期の一番人気はおどるポンポコリン♪みんなとっても素敵な笑顔で踊ってくれてます♪ジャンプ多めの振付で大人は少々息が上がりますが、子ども達には大人気の曲です！気になる方はぜひこだま2ndの職員まで😊



藤田 佳世

10歳になる娘の子育て中です。好きなことは旅行と友達とお喋り、ドッチボールです。好きな食べ物はゴーヤ、プリンです。よろしくお願ひします！



蒸し暑い日が続き、ますます暑くなってきますが、今回はそんな暑い日を楽しめる為にrandfarmから京ピクルス和風味を使った簡単チラシ寿司レシピを紹介したいと思います。
良かったら是非、お試しください。

福井 一夫

あっさりとうずあじ柚子で味を仕上げます(和風味)

京ピクルスの簡単チラシ寿司



準備する物

- ・京ピクルス和風味1パック
- ・ご飯200g
- ・鮭フレーク
- ・大葉
- ・ごま



作り方

- ① ご飯200gに対して、京ピクルス和風味のピクルス液を大さじ2杯加え、よくかき混ぜて酢飯を作ります。
- ② 作った酢飯に京ピクルス和風味の大根を食べやすい大きさに切り、混ぜます。
- ③ 鮭フレークの鮭をお好みで混ぜます。
- ④ お好みの量の大葉を千切りにし、酢飯と混ぜます。
- ⑤ 最後にゴマを振って完成です。

おすすめ Point

みょうがや海鮮を入れても美味しいです。
大根のピクルスの触感が癖になるチラシ寿司になっています。お子様から大人まで美味しく頂いてもらえると思います。

手づくり市出店予定日のお知らせ

- ・8/15(火)9:00~15:00 百万遍手づくり市
- ・8/27(日)9:00~15:00 上賀茂手づくり市

今後も、様々な場所に出店予定なので、機会があればお立ち寄りください。

お待ちしております。



TikTok

株式会社Jフリード・randfarm



Homepage



Instagram



KODAMAJFREED