

連日、暑い日が続いておりますが、皆さま元気でお過ごしでしょうか？今号もそんな暑さに負けじと、素敵な情報や各事業所の様子をお届けできればと思います。よろしくお願いいたします。

## Jフリード訪問介護事業所

### 熱中症はどのようにして起こるのか？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、「環境」、「からだ」、「行動」の3つの要因のいずれか1つに異常をきたすと体温調節がうまくいかずに熱中症を引き起こすと考えられています。

オススメ飲料は…

- スポーツドリンク
- ノンカフェイン飲料
- 経口補水液(症状改善に)



### 予防について

屋内では、エアコン等で温度を調節、遮光カーテン、すだれを利用、室温をこまめに確認。屋外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える、からだの蓄熱を避けるために通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

訪問介護 白杉優一



熱中症は最悪、死に至ることもありますので皆様十分に予防していただき暑い夏を乗り越えましょう！

## 訪問介護事業所つながり

### つながりたいコーナー

#### 車椅子での列車乗降時の利便性

JR西日本では、2019年から車いすを利用する方々が列車にスムーズに乗降できるように、列車とホームの段差を自動で解消する「可動スロープ」の開発を進めています。スロープは長さが3.6m、幅が80cmで、現在新大阪駅に1カ所、桜島駅に2カ所設置されます。列車が到着するとセンサーが列車ドアとの距離を計測し、スロープは自動的に動き出し、「一度上にあがる→若干下がって電車乗車位置と高さを合わせる→せり出す」という動きになっています。列車のドアが閉まると、元に戻る仕組みです。また安全対策としてスロープ稼働中に人や物体を検知すると、音声による注意喚起を行い、人が乗った状態ではスロープを動かさないよう一時停止することでお客様の転倒を防止します。スロープ先端センサーにより、スロープと列車の間に足や杖等が挟まる事を防止します。私の知人で東京在住の車椅子利用者の方が「関西の方が列車の乗り降りがスムーズにできる。大阪地下鉄の御堂筋線はほぼ段差無く介助、スロープなしで一人でもほぼ大丈夫」と仰っています。介助なしだと行動範囲も広がりますね。

つながり職員 中村真紀



# ほうかごどう 放課後等デイサービスこだま

毎日の酷暑ですがこだまの子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいです。3月に2人の児童が卒業していきま  
した。4月には新しい児童も来てくれ賑やかな毎日を楽しく過ごしております。夏休みは楽しめるようにい  
ろいろなプログラムを職員一同考えていますので子どもたちと一緒に楽しみたいと思っております。

こだま副所長 船津 雅貴

## 01 お楽しみ会&卒業式

こだまのお楽しみ会を行いました。この日卒業する児童が  
2人いましたのでどう卒業を盛り上げようかと職員で話し  
合い、こだまで経験したことを詰め込もうと、平日に行っ  
ているプログラム(工作・クッキング・公園・室内遊び・リ  
トミック)を最後の思い出としてしました。卒業生の2人  
もとっても楽しんで笑顔で喜んでくれていました。そして  
卒業式。こだまへの思いを伝えてくれたり、歌を歌って  
てくれました。卒業は寂しいですが卒業生が次のステップ  
で頑張ってくれることを職員一同応援しております。



## 02 公園

子どもたちも大好きな公園遊び。こだまの近くの  
公園へ交通ルールも守って歩いていきます。ブラン  
コや砂場が人気です。新1年生も入り、活気に  
溢れています。学校休業日には遠出し、大きな  
公園にも遊びに行っています。子どもたちは  
体力の限界まで遊んで帰りの車ではよく寝てし  
まう児童もいます。



## 03 SST(ソーシャルスキルトレーニング)

こだまのソーシャルスキルトレーニングでは、交通安全な  
どのお約束事、危険予知トレーニングや服の畳み方などの  
ライフスキルを取り入れたトレーニング。

最近では、初めての2週にわたって歯磨きに重点を置い  
た歯磨きウィークを行いました。幅広いトレーニングを  
週替わりに行っております。

### ☆はみがきウィーク☆



Instagram始めました!  
ぜひ、見てください!



KODAMA\_1001

毎日毎日子供たちの元気な声がたくさん響いているこだま2ndです。たくさんお友達も増えて、日々のSSTやプログラム・個人個人の課題やワークにもみんなしっかりと取り組んでいます。現在夏休みの真っ最中！今年の夏休みもお出かけやクッキング・2ndプールや夏祭りなど盛りだくさんの企画で子供たちと楽しみたいと思います。

こだま2nd職員・小浦久美子

## 01 お出かけの様子！

【5月31日】

京都府久御山町にある「しんやさい京都」さんに今回もさつまいもの苗植えにおじゃまさせていただきました。

紅はるかとう門金時の2種類の苗を、ビニールが張られた畑に穴が開いている箇所に順番に植えていきました。しんやさいさんのタキイ種苗さんの方にも教えてもらいながら、少しだけ泥に汚れながらも苗植えをする事が出来ました。

その後、恒例のジャンボオクラの種取りや九条ネギの袋詰め等も体験する事が出来ました。帰りには子供たち全員に新玉ねぎ・紫玉ねぎ・九条ネギ・ジャンボオクラの種を頂きました。しんやさいさん、いつもありがとうございます。



## 02 リトミックの様子

こだま2ndでは、曜日によってプログラムが変わります。今回は火曜日のプログラム「リトミック」の内容をご紹介します。

まずは「しあわせなら手をたたこう」がリトミックスタートの合図。その後リズム遊びや体遊びで楽しく体を動かします。「アブラハムの子」や「ちょっとだけたいそう」の曲が子供たちのお気に入りです。たくさん体を動かした後はクールダウンを兼ねて読み聞かせを行います。最後のダンスは、ときにはルーレットで曲を決め、みんな楽しくダンスを踊っています。



Instagram始めました！  
ぜひ、見てください！

## ピクルスの魅力とその楽しみ方

食卓にちょっとした彩りと爽やかさを添えてくれる「ピクルス」。そのシャキッとした食感と酸味は、料理の味を引き立てるだけでなく、健康にも嬉しい効果があります。日本ではハンバーガーに添えられることが多いですが、実はもっと幅広い楽しみ方ができる万能な食材なのです。

## ピクルスとは？

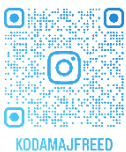
ピクルスとは、野菜や果物などを酢や塩、水、香辛料などに漬け込み、保存性を高めた食品です。英語の「Pickle (漬物)」が語源ですが、日本の漬物とは違い、比較的さっぱりした味わいが特徴です。代表的なピクルスには、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、パプリカなどがあります。海外では、ビーツやカリフラワー、青いトマトなどもよく使われます。

## 健康効果も魅力的

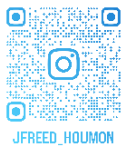
ピクルスはただ美味しいだけでなく、健康にも良いとされています。酢に含まれる酢酸は、腸内環境を整えたり、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたりする働きがあります。また、野菜そのもののビタミンや食物繊維も手軽に摂れるのが魅力です。さらに発酵させたピクルス（自家製の乳酸発酵タイプ）には、乳酸菌が含まれ、腸内環境改善にも役立つとされています。



Instagram



株式会社 Jフリード



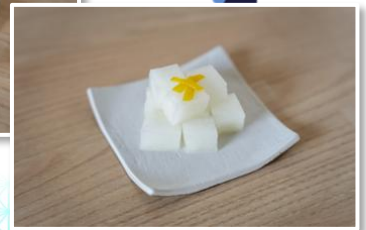
訪問介護事業所



つながり

## 料理のアクセントに

ピクルスは肉料理や揚げ物の付け合わせにぴったり。油っこい料理の後味をさっぱりとリセットしてくれます。また、サンドイッチやタルタルソース、ポテトサラダに刻んで混ぜても美味しさがぐっと引き立ちます。最近では、チーズやナッツと一緒にワインのお供にしたり、カレーの付け合わせにしたりと、食べ方の幅が広がっています。



SNS スポット



株式会社Jフリード ホームページ



randfarm オンラインストア