

## 体験農園レポート～番外編～

ほのぼの堀之内では、生活リハビリの一環として、畑を借り体験農園を実施しています。

農園に出掛けていらっしゃるご利用者は、予定日に天候に恵まれないと畑に出掛ける事が出来ない場合や、お身体の事情で全てのご利用者が参加されている訳ではないので、今年

度より、畑に出掛けないご利用者であっても「育てる」活動に参加して頂きたいと職員から声が上がリ、事業所内で行える「育てる」活動を実施しています。2ℓのペットボトルをカットして、穴を空けて鉢を作り、ご利用者に土を入れて頂き、種を蒔いて、お世話をして頂いています。先日は小

カブの芽が出たので、良い芽だけ残し、他を取り除く「間引き」の作業行ってきました。食べられる物だけではなく、マリーゴールドの苗等も育てており、ご利用者と日々の水やり等を一緒に行い、日々の変化にご利用者からも「この前より大きくなっている」と嬉しそうな声が聞かれていました。



## 製作活動～鯉のぼり作成のご報告～



先日、季節の製作物で折り紙を使用し「こいのぼり」の作成を行いました。皆様に好きな色の折り紙を選んで頂き、職員が隣に付き説明をしながら、手順をひとつひとつ確認し、折ってくださいました。完成すると、白目になるポイントシールを貼り、油性のペンを使って、黒目や

うろこを書いて完成です。

こいのぼりが完成すると、「子供が小さかった時は庭に飾ったわ～」と思い出話に花が咲いていらっしゃる、皆様楽しんでくださった様子でした。



## ●5月のイベント情報●

・5月の体験農園は、5月10日(火)18日(水)21日(土)26日(木)29日(金)を予定しています。

## 5月から少しずつ熱中症の対策を！

4月下旬に発表された、気象庁の長期予報によりますと5月からの3か月間は全国的に平年に比べ気温が高い地域が多いと予想されています。(上空の偏西風が平年より北を流れやすいため太平洋高気圧の張り出しが強まり、日本付近は暖かい空気に覆われる見込みだそうです)気温が高くなると、心配されるのが熱中症です。

皆様は「熱中症警戒アラート」という言葉を聞いた事がありますでしょうか？熱中症警戒アラートは環境省と気象庁が熱中症の危険性が極めて高い時に暑さへの「気づき」を呼びかけるものです。

今年も4月27日から運用が開始されました。危険性が高い時には5時と17時に発表される為、天気予報で耳にする事があるかもしれません。発表がされた時は、不要不急の外出を避け、適切にエアコンを使用し、こまめな水分補給をするなどを心がけてください。

またエアコンの不調は6月・7月に入ると、取り付けや修理も混みあってしまう為、5月に掃除・試運転を行い、作動するのか確認を行い、夏本番に備えてください。

気温が高くなり、体が暑さに慣れるまでの期間は健康な成人の場合は2週間ほどで慣れてくるそうですが、高齢者の場合はそうはいきません。7月・8月はもちろんですが、5月からの期間で特に注意が必要な時期をお知らせします。



### 5月の暑い日

5月でも最高気温が25度以上の夏日や、30度以上の真夏日となる事もあります。体がまだ暑さに慣れていないため、注意が必要です。



### 梅雨の晴れ間

梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性があるため、熱中症には特に注意が必要です。



### 梅雨明け後

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続く事があります。

梅雨の間に暑さの慣れが戻ってしまう事もある為、熱中症による救急搬送患者が急増する時期です。