

## 体験農園レポート～夏野菜の収穫～



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。

7月は熱中症の危険性を加味し、気温や天候を見ながら、活動時間を短めに行っています。

7月の活動は主には夏野菜(ナス・ピーマン・ミニトマト・オクラ・甘辛とうがらし等)の収穫を行っています。

収穫した物は持ち帰って、畑に行かなかった方々とも、今日の収穫物という事で、テーブルに並べて、手に取りながら「大きいのが取れたわね」「これは辛いやつ?」「どう食べたらいいのかしら?」と楽しそうにお話しされていました。



## 製作活動～ヒマワリ作りのご報告～



8月初旬デイサービスではご利用者の方々と製作物としてヒマワリ作りを行いました。

紙皿をベースに縁を油性ペンで色を付け、花びらの輪郭はサインペンで職員が線を引き、利用者の方々に線に沿ってハサミを使用して切って頂きました。「こういうのは苦手なのよね」とお話しされている方もいらっしゃいましたが、丁寧

に花びらを切ってください、中心部には色紙をちぎった物を糊で貼り付けます。完成したヒマワリはフロアーに掲示しているカレンダーの端に貼らせて頂きました。完成した作品を見て「カレンダーが夏らしくなったわね」「ヒマワリを見ると暑くても元気が出るような気がする」「昔、子供と育てた事がある」と様々なお話しを聞く事が出来ました。ヒマワリのように夏を元気に乗り越えたいものですね。



## ●8月のイベント情報●

・8月の体験農園は、8月16(火)19日(金)25日(木)27日(土)を予定しています。8月3日(水)は熱中症警戒アラートが発令された為、中止とさせて頂きました。(当日の天候で、熱中症の危険性が高いと事業所が判断した場合は中止にさせて頂きます、予めご了承ください。)

### ～事業所からのお願い～

デイサービスご利用中、エアコンを使用していますが、座席や個々のお身体の状態、寒く感じられる方もいらっしゃいます。そういった時に脱ぎ着して調整が出来る薄手のカーディガン等(記名した物)のご持参をお願い致します。



## 夜の熱中症ご存知ですか？

8月に入ってから、今年6月下旬の酷暑を彷彿とさせる天候が続いており、連日のニュースや天気予報で熱中症対策が繰り返し呼びかけられています。

各ご家庭でも、昼間の熱中症対策はエアコンの適切な使用や水分補給を心がけていらっしゃる事と思いますが、夜間も熱中症になる危険性が高い事をご存知でしょうか？

東京都の2019年(令和元年)のデータでは熱中症による死亡総数の約3割が夜間に亡くなっているとの事です。

以前は夜間になると外気温も下がって過ごしやすくなる事も多かったのですが、最近では外気温が夜になっても下がりにくい事に加え、昼間の高温で自宅の壁や天井が温められて蓄積した熱が室温を上昇させ、下がりにくくなっています。

また人は寝ている間に何もしていなくても、呼吸や汗で400cc～500ccの水分を失うと言われていています。夜間のトイレを気にされ、水分を控える事に心当たりがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回は夜間の熱中症を防ぐポイントをご紹介します。

①就寝前後の水分補給を忘れずに(コップ1杯の水を飲みましょう)  
(アルコールやカフェインは利尿作用がある為控えてください)

②エアコンの適切な使用  
(部屋に温湿度計を設置して、室温が28度以上・湿度が70%になったらエアコン使用をしてください)

③適切な寝具  
寝具は熱がこもらない物・パジャマは吸汗性のあるものを選びましょう

