

今月の言葉

成せば成る

管理部

熱中症に注意しましょう！！

最近では日中は汗ばむ陽気になりました。この時期になるとニュースになるのが「熱中症」です。熱中症はその症状が、自分では気づきにくいのが特徴です。そのため命を落とすこともある恐ろしい病気です。熱中症にならないために、下記に注意して過ごしましょう。

①**体調を整える** 睡眠不足やカゼぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

②**服装に注意** 通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

③**こまめに水分補給** 『のどが渴いた』と感じたときには、既にかかなりの水分不足になっています。定期的に水分を補給しましょう。また、汗と一緒に塩分も失われるので、塩分もしくはスポーツドリンクを飲むのがオススメです。

④**年齢も考慮して** 体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいものです。年齢を考慮して予防を心がけましょう。



もし、熱中症になってしまったら・・・

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす
- ・水分を補給する（塩分補給のため、スポーツドリンクが有効です）

第一回サロン開催の報告 ～フゥーロより～

6月8日（土）に「障害について話しましょう」というテーマでサロンを開催いたしました。計19人9家族（大人12名、子ども7名）が参加いたしました。障害を持つ方やご家族が集まり、障害によって起きた悩み、苦労、経験談などをお話してくれました。「現在の障害によって引き起こされる行動に対する対処方法を知りたい。」「将来、どのように暮らしていけばよいのか不安がある。（生活は？学校は？仕事は？親が亡くなった後は？）」などの発言が多くありました。障害や福祉サービスに対する情報をポルトガル語では得ることが難しい事がわかりました。

アンケート回収結果：回収枚数12枚（回収率100%）

①今日のサロンは良かったですか？

1：良かった（12件100%） 2：まあまあ良かった（0件0%） 3：良くなかった（0件0%）

②次も参加したいですか？

1：参加したい（10件83%） 2：内容によっては参加したい（2件17%）
3：参加したくない（0件0%）

③どんな内容のサロンに参加したいですか？（複数回答有）

1：利用できる福祉サービスについて（10件63%） 2：障害者手帳の取り方について（0件0%）
3：障害に合わせた対応方法について（6件37%）

アンケート結果をもとにして、引き続きサロンの開催を検討します。

ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました！

夏季休暇のお知らせ

夏季休暇のため8月10日（土）～8月18日（日）まで事務所はお休みになります。この間は多くの事業所がお休みになります。普段は仕事の緊張感から節度ある生活が維持できますが、長期の休暇ではそのリズムが狂いがちになります。体調管理をしっかりと、休み明けにはしっかり出勤できるようにしましょう。

