



# 8月の予定表



日	月 12:00~17:30	火 休館日	水 12:00~17:30	木 休館日	金 12:00~17:30	土 休館日
1		3 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎	4	5 休館日 	6 エンゲージリング 16:00~	7 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎
8 山の日 	9 振替休日 休館日 	10 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎	11 ※開所 13時	12 休館日 	13	14 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎
15 	16 手話サークル (自主企画) 14:00 生活福祉相談 (常数さん) 15:00~	17 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎	18	19 休館日 	20	21 開所日 音楽が流れている時間 14:00~14:30
22 	23 メンバーミーティング 15:00~	24 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎	25	26 休館日 	27 生活相談 (松本さん) 19:00~	28 ※電話相談のみ 就労グループ ミーティング 17:30~ ※登録制
29 	30	31 ※電話相談のみ 13:30~17:30 ☎				

- ※1 電話相談については月・金 13:30~19:30、火・水・土 13:30~17:30、開所、閉所にかかわらず行っております。
- ※2 新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、徐々にプログラムを再開してきましたが、8月はアクセサリ作りをお休みといたします。他のプログラムについても状況次第で急に変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※3 8月21日(土)は2F、3Fにて14:00~14:30の間、音楽が流れています。お時間を確認していらしてください。

# こうじやだより

## 8月号



R3.8.1 発行

編集・発行  
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14  
社会福祉法人プシケおおた  
こうじや生活支援センター  
Tel 03-5705-0738 (相談用)  
03-5705-0744 (事務用)

梅雨が明けてから連日猛暑日となるなど、今年の夏は全国的に例年より気温が高くなる場所が多いという予報が出ています。また、マスクを着用していると、普段より心拍数や呼吸数、体感温度などが上昇すると言われていています。さらに、自粛生活で運動など普段から汗をかく機会が減っているため、身体が暑さに慣れていないこともあるかと思えます。熱中症を予防するためには、なるべく暑い中での強い負荷のかかる作業や運動は避けるようにして、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給することが効果的です。熱中症予防に役立つ食事については下記をご参照ください。



## 美味しい熱中症予防策♪

熱中症の予防対策には、水分を摂ることがまず思い浮かびますが、3食きちんと食べることも重要です。汗をかいて不足しがちなカリウム、疲労回復のビタミンB1、そして疲労予防&美容対策のビタミンCを積極的に摂ることが効果的です。インターネットで熱中症予防のおいしい食事を探すと、夏野菜カレーや豚キムチ、ジンジャーシロップなど色んな料理や手作りドリンクのレシピが出てくるので参考にしてみたいかでしょうか。

また、作るのが大変だという方は、コンビニで「塩分タブレット」が手に入るので、ちょっとした外出時にも携帯することで熱中症の予防に大変役立ちます。中でも、疲労回復効果のあるクエン酸が入ったものなどがオススメです。

## 夏のお祭りは中止とさせていただきます

昨年同様、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、センター祭りは中止とさせていただきます。地域の方たちと触れ合う機会がなかなか持てないこと、また皆さんと一緒に大きなイベントを作り上げることができないこと、大変残念な思いです。

また、7月12日より緊急事態宣言が出ていることもあり、少しずつ再開し始めたプログラムについても状況次第では変更・中止となる可能性もあります。皆さまには日ごろよりご不便をおかけして大変恐縮ですが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。コロナ以前に戻るのはまだ時間がかかるかもしれませんが、今できることは何かを一緒に考えていけたらと思っています。

# エンゲージリング

いちご、パプリカ、ミニトマトの収穫をしました。大きく実ったパプリカ、真っ赤に実ったミニトマトなどに歓声があがりました。伸びすぎたミニトマトの茎を支柱に結び付けるのに大変苦労しました。これからは、あさがお、ひまわりが咲くのがとても楽しみです。



## アクセサリ作り

新型コロナウイルスの感染防止のため中止になっていたため、今年度初めての開催となりました。久しぶりということで、確認しながら皆さん楽しそうに作品作りをされていました。



## 音楽が流れている時間

参加された方は、猛暑の中、感染防止対策をしながらピアノ、ギターの演奏に耳を傾け、穏やかな感じで聞き入っていました。コロナが終息次第従来通りの演奏会にしていきたいと思っています。

【皆さまの感想】楽しかったけど、曲目がわからなかった。次回は、曲目の説明をして欲しい。(田尻さん)

ピアノのレパトリーが多くて凄と思った。ギターのコードを見て難しそうに思えた。私も音楽が好きだから凄く楽しかった。(小松さん)



## 手話サークル

半年ぶりの手話サークル。(自主企画)「見上げてごらん夜の星を」では、動画を観ながら練習をしました。「半年ぶりでも覚えていた。」と声があがりました。次回は、8月12日(月)14:00~を予定しております。



# メンバーミーティングの報告



7月7日(水)のメンバーミーティングは7名、7月19日(月)は5名の方が参加しました。

○4回目の緊急事態宣言が発令されました。センターの受付に来る前にマスクをすること、手指のアルコール消毒、ソーシャルディスタンスを再度確認しました。

○マダニやセアカゴケグモが増えているようです。気を付けましょう。

○7/15に臨時の大田区報が発行されました。基礎疾患の方のワクチン接種が予約受付中です。予約の取りにくい方がいらっしゃったら職員までお声がけください。

○家でのご過ごし方のお話しをしました。

○オリンピックの興味がある競技のお話しをしました。

○横浜ピアスタッフ協会からお知らせ。電話相談のピアスタッフの募集があります。

○市民協からののお知らせ。部屋探しや緊急連絡先等、住居のことで困っている方は相談できます。

意見箱より：

7日は意見箱には入っていませんでした。

19日は2通入っていました。

室温が暑い。⇒ミーティング中の室温は29℃でした。感染防止のため窓を開けているので、エアコンをつけていても暑くなりやすいです。受付に冷感スプレーがありますので、必要な方は職員へお声がけください。首に冷たくする手拭いやマフラー等を巻くという案も出ました。

24時間開けて欲しい。⇒毎週土曜に開けて欲しいという意見も出ました。今は緊急事態宣言中で、新型コロナウイルスの感染者数が増えていることとオリンピックがあります。時間数や開所日を増やすことは今の状態が落ち着いてから話し合っていきたいと思います。

五輪開催ごり押し  
苦し紛れの見せ物事業

まやかしものに命を賭けた  
まやかし人生食わされ屋

午後の紅茶  
朝からごくごく反逆児

## 投稿コーナー

## イラスト



## 下町華言

久しぶりの下町華言となります。

今年の山の日(日)は8月8日(日)です。なぜ山に登るのかと聞かれることがあります。登る理由は人それぞれですが、私はこんがらがった思いや自分の中の嫌な気持ちと一緒に歩くことが多いです。登っているときに色々考えても下山してお風呂に入った後はスッキリして何もかもどうでも良くなります。最高のデトックスになりますよ。

