

バク通信

一七二号

令和五年八月十日発行

社会福祉法人「ゼノ」少年牧場

ゆめサポート・バク

福山市神辺町東中条7301-6

TEL (084) 960-2256

FAX (084) 960-2258



七夕の短冊づくりをしました！

就労支援ワーカー 北村 慶子

梅雨も明け、賑やかなセミの鳴き声が聞こえるようになりまし。利用者みなさんは酷暑の中でも、仕事を頑張っておられます。引き続き体調不良などに気を付けながら過ごしていきましょう。

さて、七月七日は七夕でしたね。みなさんどのように過ごしましたか？バクでは利用者さんから「短冊を作りたい！」と希望があったので、七月二日の土曜開所短冊作りを行いました。短冊を飾る笹は朝デッキに飾って準備をしていたので、通所された利用者さんは笹を見て「うわー大きいな〜」とビックリしていました。

利用者みなさんが揃って、いよいよ短冊作りスタートです！短冊を配り自由に願い事を書いていただきました。事前に願い事を考えてきて「早く書きたい！」と短冊を配られるのが待ちきれない方や、短冊に書く内容が思い浮かばず「どうしよう」と悩まれている方もいました。また、願いごとが沢山あって短冊が足りず、追加で「短冊をください」と言ってくる利用者さんもありました。どんな願い事にするか話し合ったり、完成した短冊を見せ合ったりと、楽しそうな声が沢山聞こえてきました。

また、短冊だけではなく笹をもっと豪華にするために飾り作りも行いました。おなじみの輪飾りや星の他に、季節をとり入れたスイカの飾りなどもできました。昔作った時の事を思い出しながら提灯を作られた方もいます。

短冊に書いた願い事を一人一人利用者みなさんの前で発表をして、最後に笹に飾っていただきました。利用者さんが書いた願い事を一部紹介させていただきます。「動物園へ行きたい」「働かなくてもいい」「カープ優勝！」「仕事を頑張る。」と、思わず笑顔になるものや、私たちも思わず「分かるな〜」と頷く内容のものも沢山ありました。

作った飾りも短冊と一緒に飾り、華やかな笹飾りができました。みなさんの願いが叶いますように……

短冊づくりの様子



完成！



熱中症の危険性と対策について

看護師 西村 晴美

「今年の暑さは異常だ」そんな声がきかれる時期になりました。昨年は平成二十年の調査開始以降、熱中症での救急搬送人員は三番目に多く、既に今年六月の時点で前年同期比一・五倍上昇しているといわれています。熱中症の症状は皆さまよくご存じだとおもいますので今回は対策を中心に紹介したいと思います。

熱中症の危険度を表す数値として『日最高暑さ指数(WBGT)』があります。特に湿度が重要な要素とされて「熱中症警戒アラート」として危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。それを目安に外出を控えるなどの対策をしましょう。年齢があがるにつれて屋内での発生率が増加しています。暑い日中だけでなく夜寝ている間に熱中症を引き起こすこともあるため注意が必要です。水分補給をする際には水分だけ補給すると血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり様々な熱中症の症状が出現します。



そこで、ご家庭で手作りできる経口補水液の作り方を紹介します。まずは水1ℓに塩3gと砂糖40gを加え混ぜます。次に砂糖と塩が溶けるまでしっかりと混ぜ合わせたら完成です。お好みでレモン果汁大さじ一杯を加えると爽やかな風味になります。味に関しては好みで別れそうですが使用する水は浄水を利用したり冷やしたものを使うほうがおいしく飲めます。しっかりと対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

しっかり水分を摂って過ごしましょう！



この夏もアルコジャーノで乗り切りましょう
就労支援ワーカー 藤津 翔子

梅雨が明け、シリシリとした暑さが続いていますね。今年も例年に比べてセミの鳴き声があまり聞こえず、虫も少ない気がします。人と一緒に生き物たちもこの暑さで生きづらさを感じているのでしょうか。

数年前から、熱中症で病院に運ばれる方が右肩上がりに増え続けているようです。「あとで水分をとろう。」「もう少ししたら休憩をしよう。」「と、ついつい後回しにしてしまいがちですが、そうすると一気に体調を崩し倒れてしまう危険性がありますね。

アルコジャーノでは、ジェラートを製造するため冷房を入れ室温を調整した環境で行っていますが、実は製造服を着ながら製造を行っているため、暑さを感じます。この時期は熱中症の心配もあるため、利用者さんにはこまめに休憩や水分補給の声掛けを行っています。夏は塩分摂取と言われていますが、ほどよい糖分摂取も必要ですね！

そこで！この夏、冷たいアルコジャーノのジェラートはいかがでしょうか？夏にはさっぱりとしたシャベットのベースのジェラートがとても人気です。暑い夏をジェラートと一緒に乗り切りましょう！

Instagram始めました！！
「@arocogiano」「#アルコジャーノ」と検索
または下のQRコードからアクセスしてみてください！

Instagramはじめました！
おすすめ商品から季節商品、スタッフの紹介、製造現場などを発信していきます。右のQRコードからぜひフォローをお願いいたします。
【インフォメーション】
・イベント出店、ギフト注文承ります！
・夏季限定のフルーツジェラート開始
・スタッフ募集中、注文お待ちしております！



コツコツとリハビリを頑張っています！
看護師 居倉 麻由子
就労支援ワーカー 合田 結希美

バクでは週に一回いすみ訪問看護ステーションより理学療法士と作業療法士が訪問していただき、現在は九名の利用者の方がリハビリを実施しています。はじめに、バクでのリハビリの様子をご紹介します。内容は歩行訓練や体幹トレーニング、筋力強化など個々の機能能力に合わせて必要なメニューを行っています。

例えば、ある方は足の指の動きをしなやかにするために足の指でビー玉をつまんだり離したりする訓練をしています。それによって歩行が安定し転倒の予防になります。またある方は、前傾姿勢で下を向きがちな事を改善するために背部を伸ばすストレッチや腹部周りの筋力をつけることで、背筋が伸びスムーズに歩けるようになります。このように少しでも日々の生活が送りやすくなるようにメニューを考えて行っています。

少しずつではありますが、リハビリを続けていくことで以前よりも歩行が安定し転倒の回数が減ったり、なかなか活動をする際も足取りが重かった方がスムーズに参加することが出来たりと目に見える成果もみられています。

バクでのリハビリの様子



その調子
その調子！



ウエス工場でのリハビリの様子



いち、に、いち、に、

続いてウエス工場でのリハビリの様子をご紹介します。バクでのリハビリが終わったあとに、作業療法士がウエス工場まで訪問していただき、ウエス班の二名の利用者の方もリハビリを実施する事ができています。ウエス班は立っている時間が多く今の時期は気温も高いため、その日の体調に合わせて利用者の方とコミュニケーションをとりながら反応を見て、メニューの調整を行っています。

一人目の方は、筋力強化・X脚による歩行時のふらつき防止の歩行訓練等を行っています。はじめに足裏のストレッチを行い、その後座ったままの足上げや立って行う横歩きなど、数種類のリハビリをコツコツと頑張っています。

二人目の方は、座った際に骨盤が前に出ており前傾姿勢になっているため骨盤を起し腰回りの筋力をつけるストレッチ運動を行っています。両手を肩幅に広げたサイズの棒を作業療法士が作っていただき、それを使い座って姿勢を伸ばしたまま腕上げストレッチを行っています。腕を上げる高さには三段階ほどあり、リハビリを実施し始めた頃と比べ回数が増え自ら腰を起している事が増えてきています。

理学療法士、作業療法士としっかり連携をとりながら今後も利用者の方のサポートをしていきます。そしてこれからも楽しんでリハビリを受けることが出来るように、工夫をしながら行っていききたいと思います。

8月のスケジュール
19日(土) 土曜開所日
26日(土) 夏の行事

送迎ドライバーさん募集中!
朝・夕の時間を利用して働いてみませんか？
条件等はお気軽にお問い合わせください。
084-960-2256

ゆめサポート・バクの取り扱い商品・作業の一部をご紹介します

バクウエス
吸い取り抜群!
お部屋の拭き掃除やWAXの拭きあげに最適!
ゆめサポート・バク

イタリアンジェラート
Arocogiano
アルコジャーノ
イベント販売の出店、ギフト注文承ります！

楽天市場でも販売を始めました。
詳しくはこちらから

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/arocogiano/>

ウエス・ジェラート注文の
お問い合わせは **084-960-2256**