



# あゆみ Letter

2019年 6月の行事

《発行》NPO法人S・I・N 集いの場あゆみ  
〒730-0813 広島市中区住吉町 10-2  
正岡ビル102 Tel (082)567-5584  
編集：松風 天耕（松末耕平）

## 「健康的 な夏を過ごせるように ①」

6/23(日)にあった健康の講座は、日赤 訪問看護ステーションの中村

先生、杉川先生、柴原先生をお迎えして、熱中症と食中毒の

対策についてお話しいただきました。

まず3人の先生方がやっている仕事はどういう内容なのかということ

と、仕事に対する思いを漢字一文字で表していただきました。

まず、先生方の仕事は、患者さんの

家に訪問して、血圧を測ったり、

体温を測ったり健康指導

もされています。

中村さんは、患者さんをみる時に大切に。「看」杉川さんは、接する

時の「心」、柴原さんは、看護師さんになることへの「夢」でした。

## 「健康的 な夏を過ごせるように ②」

次にみんなで血圧を測った後、血圧について話をされました。平均

は、上が140以下、下が90未満といわれています。毎日のバランスの

いい食事と、運動、早寝早起きを心掛けましょう。肉や魚を取る前に

野菜を食べましょう。脂っこい食事ばかりはいけません。



みなさん、こんにちは。毎日暑い日が続きますが、体調を崩していませんか。もうすぐ

梅雨入りですね。昨年の豪雨災害みたいなことにならないように祈りたいですね。雨が

降らないと農作物や、水不足が心配です。恵みの雨に期待しましょう。今回のあゆみレター

は、就労の講座と、健康の講座、アートを載せますので、お楽しみに。

## 「仕事と生活に役立てよう」

6/16(日)の就労の講座は、草羽さんが講師として立ちました。まずみんなで映像を

見ながら、自立について勉強しました。自立とは、「経済的自立」「生活的自立」「精神的

自立」の3つがあります。「経済的自立とは」働いて給料をもらったり、足りない分を

障害基礎年金を使って生活することを言います。僕を含めて障害基礎年金をもらって

いる人も何人かいます。金銭管理も大切になります。ある程度使うお金を決めて、無駄遣い

はしないことです。家計簿や小遣い帳をこまめにつけましょう。キャッチセールスには気を付

けてください。「社会的自立とは」料理、洗濯、そうじなどをして、なおかつ健康管理が

できるなどがあります。「精神的自立とは」社会の人間関係を上手に作るために、相手の

話を聞いたり、ときには歩み寄ることが大切になります。

せいかつしゅうかんびょう げんいん きそくただ せいかつ しんきんこうそく たお  
生活 習慣病 の原因 になります。規則正しい生活 をして、心筋 梗塞 で倒れたら、

もと  
元 もこもありません。

つぎ ねっちゅうしょう はなし すいぶん と  
次に熱中症 について、話 をされました。こまめに水分 を取ることはもちろん、

あせ きが からだ ねつ せんふうき てきせつ  
汗 をかいたら着替えて、タオルで体 の熱 をとりましょう。扇風機 やエアコンを適切

しょう おんど せってい  
に使用し、温度を28° に設定 しましょう。

まんいちねっちゅうしょう ひ  
万一 熱中症 になったら冷やすのがあります。

くびすじ わき がいしゅつ とし ぼうし  
首筋 や脇 など外出 の時は帽子を

かぶりましょう。あたま あつ  
かぶりましょう。頭 のてっぺんが熱くなります。

にっしやびょう きつ きぶん わる むり  
日射病 にならないように気を付けましょう。もし気分が悪くなったら、無理をせず

すず やす  
涼しいところで休みましょう。

つぎ しょくちゅうどく はなし きげんぎ しょくひん た  
次に食中毒 について話 をされました。期限切れの食品 はなるべく食べない

すいとう つ きん と たいせつ ぼう  
こと。水筒 やペットボトルに着いた菌 を取ることが大切 です。たとえば棒のスポン

つか なか よご と のぞ わ ま あら  
ジを使って中の汚れを取り除いたり、さいばしに輪ゴムを巻いて洗 ってください。

まんいちにお す の もの の  
万一臭いがあったときは捨ててその飲み物は飲まないようにしましょう。



体調が悪い  
わけではあ  
りません屋  
寝です。ゲー

サバ缶の「さっ  
ぱりナンパン」  
今、はやりの  
サバ缶をつか  
って調理しま  
した。



の ひ よ  
また飲むときも冷やしすぎは良くありません。

じ き た もの えいせいかんり ひつよう のこ もの れいぞうこ ほかん  
またこの時期、食べ物 の衛生 管理も必要 です。残り物 は冷蔵庫 に保管しな

はや た なか こわ げんいん しょくひん かねつ  
るべく早く、食べましょう。またお腹を壊す原因 となりますので、食品 は加熱

げんき なつ の き  
をしっかりしましょう。元気に夏 を乗り切りたいですね。



ベ  
ビー  
カ  
ス  
テ  
ラ  
作  
り



6月のアートは  
「カラフルテルテルぼうず」



「あゆみレター」の  
「へんしゅうかいぎ」



部長に教え  
てもらって、  
自分らしい  
テルテルぼ  
うずを作り  
ました。

