

令和2年7月号

【第312号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 TEL45-7287 （講座直通）  
（知立市福祉の里八ツ田内） TEL82-8833 （代表）



あじさい  
紫陽花





## ようやく令和2年度開講式ができました。(一部の講座除く)

一部を除き、3か月ぶりに講座が再開し、ようやく令和2年度の開講式を迎えることができました。

みなさん元気で、先生や利用者さん同士の再会に、まるで同窓会のような雰囲気がとても印象的でした。

今までとは生活様式を変え、感染防止に努めながら、今までの意欲ややりがいを徐々に取り戻していきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



### 開講式の様子





# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

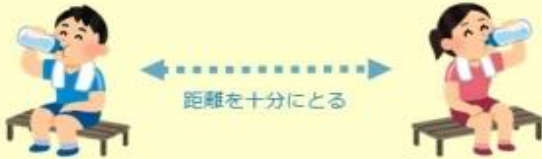
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

## 【熱中症〇×クイズ】

- 1、熱中症で救急搬送される人の多くは、家で熱中症になっている。 ○
- 2、汗をかかない人は、特に熱中症になりやすい。 ○
- 3、熱中症になると、必ず入院しなければいけない。 ×
- 4、熱中症は、薬を飲めば治すことができる。 ×
- 5、夜間・深夜・早朝に熱中症になることはない。 ×
- 6、熱中症対策には、水と塩だけでなく、梅干しなどに含まれる
- 7、酸味の成分も大切だ。 ○
- 8、食事量が少ないと、熱中症になりやすい。 ○
- 9、飲酒により二日酔いになると、熱中症になりにくい。 ×
- 10、一度、熱中症になったことがある人は、繰り返し熱中症になりやすい。 ○



# 令和2年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				休  講		
			休  講	休  講	陶芸	
5	6	7	8	9	10	11
休館日		オカリナ パッチワーク	ちぎり絵	布の 小物作り おえかき	書道 休  講	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字 パソコン	絵てがみ	太極拳 休  講	休  講 陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん	オカリナ パッチワーク	フワー アレンジメント	海の日	スポーツの日	
26	27	28	29	30	31	
休館日		ペン習字 パソコン	英会話			

※ 引き続き、笑いヨガ・音楽療法・カラオケ・歌う会・健康体操は休講です。

10:00～12:00      て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ  
フワーアレンジメント・布の小物作り・太極拳・書道

13:30～15:30      パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・おえかき・  
陶芸

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。  
**TEL 45-7287 (講座直通) 82-8833 (代表) FAX83-4070**  
 担当：宇留生(うるう)・深川