

# Q S K

# なんくるないさ～

## NO. 151

### 熱中症に注意！ <第2弾>

さて！皆さん！前回のなんくるないさ～NO.150では『熱中症に注意！ 第1弾！』をお届けしましたが、今回は熱中症の症状についてご紹介します。ぜひ参考にしてください。

<熱中症の重症度別症状・対処法>

重症度	症状／対処法
熱中症重症度（1）	（症状）めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり （対処法）水分・塩分を補給しましょう。
熱中症重症度（2）	（症状）頭痛、吐き気、倦怠感 （対処法）足を高くして休みましょう。 水分・塩分を取りましょう。 ▶自分で水分・塩分を補給できなければすぐに病院へ！
熱中症重症度（3）	（症状）意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない （対処法）水や氷で冷やしましょう （首、脇の下足の付け根など） ▶ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ！

<予防法>

**①水分補給はこまめにしましょう！**

屋外労働や屋内外でのスポーツ時など、たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給しましょう。【例：スポーツドリンク、食塩水（1リットルの水に1～2gの食塩を混ぜる）】

**②長時間の日光は避けましょう！**

炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。

日傘や帽子で日光を遮りましょう。暑さを避け、服装も襟元をあけるなど工夫をしましょう。

**③室内喚起に注意しましょう！**

室内でも油断は禁物！適度な通風や冷房設備で、熱を逃がす工夫をしましょう。



参照：沖縄県公式ホームページ保健医療部地域保健課 2017年4月9日更新

## 利用者投稿コーナー

### 「なんくるを利用して」

なんくるを利用する以前は、ほぼ家に引きこもる生活でした。  
ある時、通院時医師から地域生活支援センターの存在を教えて頂き、それから少しずつなんくるに通う生活が始まりました。

なんくるに通って一番良かったことは、家の外に出るきっかけになったことです。それまでは外出するのも苦痛でひたすら家で寝ている生活でしたが、なんくるに通うことによって徐々に外に出るのも楽になったため、なんくるには大変感謝しております。

もし、同じ悩みを抱えている方、自分を変えるきっかけが欲しい方は、なんくるを利用してみてはいかがでしょうか。

ペンネーム : 京太郎

☆利用者投稿コーナーについて☆

作文や詩、日頃思っていることや考えていることなど大募集しています!

字数は200文字程度です。詳しくは、なんくる大城までお気軽にお尋ねください。

## 台風の季節になりました!

梅雨も明けて、暑い日が続いていますね。今年も、台風がやってくる季節になりました! 毎年お知らせをしていますが、改めて、台風が接近した時のなんくるの利用についてお知らせします。必ず確認するよう、よろしくお願いいたします。

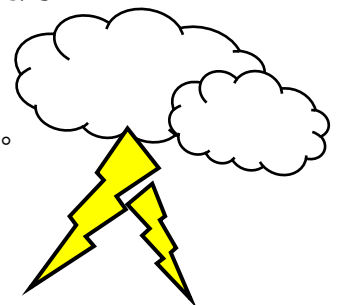
台風が接近した時、下記の場合においてなんくるを臨時閉館いたします。

- ①暴風警報が発令され、公共交通機関が止まった場合
- ②暴風警報が発令されていなくても、危険だと判断した場合

なんくるの開所状況は、なんくるのホームページ及びなんくるに直接お電話いただければ確認することができます。

なんくるホームページ URL : <http://www.okifukuren.org/publics/index/60/>

なんくるお問合せ電話番号 : 098-836-6970



台風が来たときは、台風情報を確認しながら安全第一でお過ごしください。

## 長田1丁目自治会 夏祭り!

梅雨が明けて、今年も夏祭りの季節がやってきました!

今年も長田1丁目自治会夏祭りがありますよー!

なんくるはゲームを中心とした屋台を出す予定です◎

他には、可愛い子ども達のステージやおいしい食べものの屋台も♪

みなさん一緒に楽しみましょう!

日時: 7月28日(土) 18:00 ~ 20:00

場所: 長田1丁目 えんぴつ公園

< 今年の夏祭りの様子 >



## ココロもカラダもリフレッシュ! ヨーガ教室☆

「リフレッシュしたいけど何をしたらいいのかわからない…。」「なんか最近身体がこっている…。」「身体を動かしたい!」そんなあなたに! なんくるでは毎月第2・4土曜日の11:40からヨーガの先生を招いて『ヨーガ教室』を開催しています! 体力に自信がない人でも大丈夫です。身体が硬い人でも大丈夫です。ヨーガの先生がそれぞれのペースや体調に合わせて進めてくれます◎ ヨーガが終わるとココロもカラダもスッキリ! リフレッシュ!

参加費は100円です。是非! 参加してみてください◎

## 那覇市指定管理者のモニタリングについて

去った6月19日(火)に、那覇市指定管理者のモニタリングがありました。

<モニタリングとは?>

→なんくるの運営がちゃんと出来ているか、那覇市の担当が来て確認をすることです。毎年1回、この時期に行われます。

今回行われたモニタリングの結果は、後日那覇市のホームページで発表され、なんくるでもその結果を所内にて掲示しお知らせをします。

# 7月・8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
7/1	2	3	4	5	6	7 七夕
14:00 ワクワク会				10:30~12:00 七夕準備		10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング
8	9	10	11	12	13	14
						11:40 ヨーガ教室 14:30 つどい・利用者ミーティング
15	16 海の日	17	18	19	20	21
14:00 映画上映会						14:30 つどい・利用者ミーティング
22	23	24	25	26	27	28 長田 1 丁目夏祭り
10:30 クッキング会		長田大好きカフェ (13:00~15:00)				11:40 ヨーガ教室 14:30 つどい・利用者ミーティング
29	30	31	8/1	2	3	4
						10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング
5	6	7	8	9	10	11 山の日
14:00 ワクワク会						11:40 ヨーガ教室 14:30 つどい・利用者ミーティング
12	13	14	15	16	17	18
						14:30 つどい・利用者ミーティング
19	20	21	22	23 旧盆ウンケー	24 旧盆ナカヌヒー	25 旧盆ウークイ
14:00 映画上映会						14:30 つどい・利用者ミーティング
26	27	28	29	30	31	9/1
10:30 クッキング会		長田大好きカフェ (13:00~15:00)				10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング

※上記のプログラムに参加される場合は、ご連絡ください。変更がある場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。お気軽にお問合せください。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 島田 正博 定価:100円 (会費等を含む)  
〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977  
発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0024 福岡市博多区綱場町 1-17 福岡パーキングビル4階

【編集後記】七夕ですね♪みなさんの願い事はなんですか？私は願い事がたくさんありすぎて…。欲張っちゃいます。(お)  
梅雨明けした途端、ドーンと激しい雷が…。雨もザザーっとカタツイ。夏なんだなーと実感しますね。(は)