

Q S K

なんくるないさ〜

No.150

## 熱中症に注意!

陽ざしも気温もすっかり夏模様になりましたね\* 青い空、キラキラ輝く海、、、、でも! 暑い夏に注意しないといけないのが『熱中症』です! 熱中症のことを良く知り、対策をしながら夏を楽しみましょう♪なんくるないさ〜では熱中症について連載でお知らせする予定です。今回は連載第1回目です◎

### 熱中症とは?

室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

### 熱中症を引き起こす主な条件

- ・環境: 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなる、照り返し
- ・身体: 激しい労働や運動によって体内に著しく熱がたまる、暑い環境に体が十分に対応できていない

### どんな場所でなりやすい?

- ・高温、多湿、風が弱い、輻射原(熱を発生するもの)があるなどの環境下
- ・工事現場、運動場、体育館、一般の家庭の風呂場や気密性の高いビルやマンション、窓を閉め切った車中や自宅など

### どんな人がなりやすい?

- ・脱水症状のある人(寝不足や欠食時、前の晩の飲酒など)
- ・高齢者、幼児
- ・肥満の人
- ・過度の着衣
- ・普段から運動していない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人

次号のなんくるないさ〜では、熱中症についての第2回目として、熱中症の重症度別症状と、熱中症の予防方法をお知らせします! みなさん! どんどん暑くなるこの時期必見ですよ!

## 「家族相談員」はご存知ですか??

家族相談は.....

悩んでいること・困っていることを家族相談員と一緒にお話しませんか?家族同士、同じような体験をしてきたからこそ共感できることがあります。お話しいただいた内容は守ります。ご安心ください。

<家族相談>

◆毎月第1～4火曜日・水曜日 午後1時～4時(年末年始・祝日はお休み)

◆対象：那覇市にお住まいの精神障がいをお持ちの方のご家族

◆電話番号：070-5499-2141

(※来所相談は事前に予約が必要です。上記の時間帯にお電話ください。)

☆実際に家族相談員として活動しているお母さんからコメントいただきました☆

こんにちは

支援センターなんくるで、家族相談員しております伊舎堂です。

46才の息子と共に親亡き後も地域で暮らす為には…と、同じ思いをされている家族の方々と交流したくて、「家族会」や「なんくる」に出会いました。一人じゃないんだと少し前向きになり、この思いを伝えたくて、家族相談員として活動しています。電話お待ちしております。

家族相談員：伊舎堂

## OCNケーブルテレビを終了します!

これまで、いこいの場で楽しんでいた映画や音楽チャンネルなどを放送するOCNケーブルテレビの契約を2018年6月30日をもって終了いたします。

インターネットの普及により、映画や音楽がパソコンでの視聴も可能です。テレビは地上波放送のみになります。ケーブルテレビに使用していた予算は、今後、みなさんがより良くなんくるで過ごせるように環境整備に使っていきたいと思います。

みなさんのご理解とご協力をよろしく申し上げます。

なんくる施設長

## 利用者投稿コーナー

### 『おすすめのお店』

私の好きなお店を紹介します。

豊見城市のサンエーウイングシティの近くに、「レガロ」というお店があります。無料駐車場があって、こじんまりとした落ち着いたお店です。

料理は素材にこだわっていて、体に良いヘルシーな料理です。バイキング形式になっていて、いろんな料理が楽しめます。ドリンクも沢山種類があって、フリードリンクです。私のおすすめはハーブティーです。値段は少し高いけど、内容もボリュームも大満足できます。店内にはちょっとした小物や、手ごろで可愛いアクセサリも販売しています。ランチタイムは11:00から14:30までで予約もできるそうなので、近くに行った時はぜひ、「レガロ」に行ってみてください。私のおすすめです。

ペンネーム:EMさん

☆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。

### なんくるクッキング会のご案内

クッキング会のメニューは、その日のチラシを見てくださいと一緒に決めています!

300円でボリューム満点!みんなで一緒に食べるご飯はさらにおいしく感じますよ♪

☆みなさんのご参加をお待ちしています☆

対象:なんくるを契約した方

材料費:300円

開催日時:毎月第1土曜日・第4日曜日

10:30~13:00

※10:30までの受付となります。

参加の予約はできません。

### ヨーガ教室のご案内

ヨーガ教室は第2・第4土曜日の11:40から、なんくる2階で行います。ヨーガマットも10枚用意しています。

身体を動かしやすい服装で、ご参加ください。汗かくので、タオルや着替えがあると尚いいです。

ヨーガ後の昼食は、普段と違う感じ♪(個人差あり)。  
参加費は100円です。

## 6月・7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
5/27	28	29	30	31	6/1	2
10:30 クッキング会						10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング
3	4	5	6	7	8	9
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
10	11	12	13	14	15	16
						14:30 つどい・利用者ミーティング
17	18	19	20	21	22	23
14:00 映画上映会						11:40 ヨーガ教室 14:30 つどい・利用者ミーティング
24	25	26	27	28	29	30
10:30 クッキング会		長田大好きカフェ (13:00~15:00)				14:30 つどい・利用者ミーティング
7/1	2	3	4	5	6	7
14:00 ワクワク会						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	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
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

※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  
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977  
 ブログ:「なんくるシーサー」<http://nankuru2.ti-da.net/> 定価:100円(会費等に含む)  
 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】梅雨入りしたら連日晴天続き。洗濯物が乾くのはありがたいけど、ダム貯水率が心配。沖縄あるある。(は) 暑い!暑い!暑い!アイスクリームがおいしい時期になりましたね。皆さん熱中症・食中毒に気をつけましょう。(お)