

みらい通信誌

令和5年8月号

8月はお盆の連休、鹿児島市のサマーナイト花火大会など、感染症の影響で制限のあった催しが通常通りに行われました。利用者の皆さまもお盆の連休で外出されたり、帰省されたりとそれぞれの過ごし方でゆっくり休養することができたようでした。

連休も終わり、早くも令和5年は後半に向かって進みます。季節は過ぎやすくなりますが、仕事は忙しい時期に入ります。皆さまが安心、安全に活動できるよう一緒に頑張っていきたいと思っております。残り半年頑張りましょう！

★熱中症にならないために★

☺「水分」をこまめにとろう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。できれば、スポーツドリンクのような塩分や糖分をふくむものがよいです。



☺「塩分」をしっかりとりよう！

大量に汗をかいたときは塩分も大切です。毎日の食事をおとして、しっかり塩分をとっておきましょう。とりすぎには注意です！



☺「すいみん」がかいてきできるようにしよう！

寝ているあいだでも熱中症になるかもしれません。エアコンや扇風機をつかって部屋を涼しくしてねむれるようにしてみましょう。



☺「日ざし」をよけよう！

外にでるときは、帽子をかぶる、日傘を差す、日陰で過ごすなど直接日ざしを受けすぎないようにしてみましょう。



★A型研修旅行★

令和5年8月26日（土）に、みらいA型の研修旅行を実施しました。

今年は、感染症の影響を大きく受けることはありませんでしたが、感染対策はしっかりと取り組んでいただきながらの実施になりました。

今回は、宮崎県都城市の「高千穂牧場」への日帰り旅行でした。天候にも恵まれ、清々しい空気の中、自然と動物にふれることで、こころも身体もリフレッシュできたのではないかと思います。

昼食は、霧島市の「焼肉厨房わきもと」様へ。A型では恒例の焼肉で美味しいお肉を堪能することができました。

今回の楽しい旅行を企画して下さった南国交通様、ありがとうございました。

日頃の作業が忙しい皆さん。年に一度の楽しみを同じ職場の仲間と楽しく過ごすことができたようでした。



社会福祉法人敬和会 障害者就労支援センターみらい

南九州市知覧町郡 8892-36 TEL: 0993-83-3321

FAX: 0993-83-3340