

# みらい通信誌

令和3年8月号

今年は蒸し暑い夏よりも先に、災害級の大雨を経験する夏になりました。

みらいの周りでは、大きな被害がなかったものの、毎日続く大雨に気持ちもしずんでしまいそうでした。そんな中でも、毎日みらいに来て仕事に取り組む皆さんは、とてもたくましく、頼りになる存在だと感じました。

大雨が過ぎても、新型コロナウイルス感染症もまた広がっています、

暑い時期に入り、熱中症などにも注意が必要な季節になります。

皆さん、がまん、がまんが続く日々ですが、油断しないように健康管理につとめましょう！



## ★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」がかいてきにも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け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！

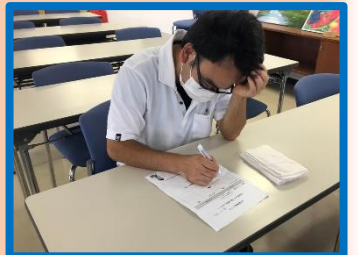
外にでるときは、帽子をかぶる、日傘を差す、日陰で過ごすなど直接日ざしを受けすぎないようにしてみましょう。



## ★B型余暇活動～買い物について～★

今月は社会参加活動で「買い物学習」を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から延期しました。そこで今回は「買い物について学ぶ」をテーマに、改めて買い物をする意味や流れなどについて、講座や個人ワークを通して学ぶ時間になっています。

皆さんが欲しいと思ったものを、どこに、どうやって、どのように買うのかを確認し、次回買い物学習を行う際の準備として、買いたいものとその金額をそれぞれができる範囲で考えてもらっています。



みらいB型の社会参加活動では、「地域で生活、仕事を続けていくために必要な力」を身に付けるための活動を行っています！

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