

みらい通信誌

～令和6年度7月号～

梅雨があけて、本格的に蒸し暑い夏がやってきました。例年『熱中症』の対策を呼び掛けられる時期ですが、日本気象協会のホームページでは、鹿児島県は7月から8月にかけて“**嚴重注意**”が出ているくらい、対策が重要になっているようです。7月に中旬以降、気温が35℃に近い日が多くなっています。楽しい夏を過ごすためにも、日頃の健康管理と熱中症対策をしっかりと行っていきましょう！



★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」をしっかりとろう！

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



☀️「さいみん」がかいてきに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★

7月13日(土)にB型で余暇活動を行っています。今回は『熱中症』について、環境省のホームページの動画や資料などを参考に、その症状や対策を改めて知っていただくための講座を行っています。休日や余暇を外で過ごす場合には気を付けることがたくさんあります。

「暑いのは平気」と言って油断せず、しっかりと対策していきましょう！

後半では、雑誌に載っていた「心理テスト」を活用して、自分自身の性格や行動を食べ物に例え、相性の良い人(食べ物)が分かったり、聴いてもらっているだけでも楽しい時間になったのではないかと思います。



★K-GAPマイスター認証★

ソウェルクラブ 2024 夏号より

障害者就労支援センターみらいは、園床しいたけ栽培において、「かごしまの農林水産物認証制度 (K-GAP)」の認証を受けています。その認証が令和6年5月で10年継続となり、『K-GAPマイスター認定』をいただきました！

皆さまの日頃からのご理解とご協力ありがとうございます。今後も安心、安全な商品をお届けできるよう精進して参りますので、よろしくお願いたします。

