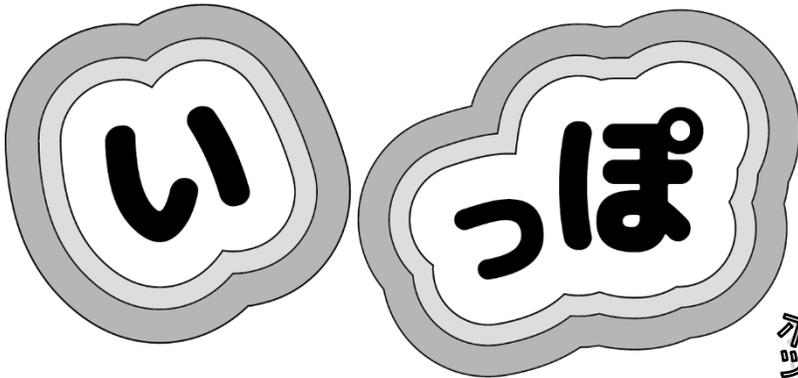


通信ワン・ツ一



サ
ホ
ー
タ
ー
の
皆
さ
ん
と
ホ
ッ
プ
ー
を
結
ぶ
ス
ト
ー
リ
ー

生活サポートハウス いっぽ

(運営) 社会福祉法人新座市障害者を守る会

〒352-0012 新座市畑中 1-5-37

TEL・FAX 048-478-7115

携帯 090-1662-8648

E-Mail syahukuippo@gmail.com

守る会 HP <https://niiza-mamorukai.org>

<夏日、真夏日、猛暑日、酷暑日？>

高田 記

今年は、6月下旬から暑さが厳しくなり、9月もまだまだ暑い日が続きます。

タイトルは、暑さを表す言葉ですが、基準はご存じですか？
夏日は、最高気温が25度以上、真夏日は、最高気温が30度以上、猛暑日は、最高気温が35度以上です。酷暑日という言葉は使われますが、気温の基準はありません。今年は、各地で40度以上の日が続きます、過去最高気温の更新もされました。近いうちに、最高気温40度以上の日を酷暑日と呼ぶ日が来そうですね。ちなみに、最低気温が25度以上の日を熱帯夜と言います。こちら、最低気温が30度を上回るような日が来ると、新たな言葉が生まれるかもしれませんね。

いっぽうでは、日中の気温が高い日には、外散歩は出来るだけ控えるようにしています。涼しいショッピングモールの店内を歩いたり、見て回ったり、いっぽうでの楽しみも増やしていけたらと思います。何とか外でも大丈夫そうな日には、木陰が多い水子貝塚公園に行くようにしています。

熱中症や、脱水症は、場合によっては命にかかわるので気を付けたいと思います。

私の脱水症対策は、お水を飲むことなんですが、水だけよりも、ミネラルを摂る事を意識しています。常に自然塩を持ち歩いて、水分を摂るときには、ひとつまみの自然塩と一緒に摂っています。

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は、緊急避難的に飲むにはいいかもしれませんが、糖分が多すぎるので飲みすぎには注意が必要です。

暑さに負けず、あと少しのこの夏を乗り切りましょう。

★いっぽからのお知らせ★

・暑い季節のご利用時について

9月もまだ暑い日が続く予報が発表されています。引き続き**水筒・帽子・日傘等の持参**をお願いします

また、汗等で衣類を着替える場合もありますので、**タオル・着替え**の持参も併せて、お願いします



★災害伝言ダイヤル（171）の実施について

災害伝言ダイヤルについて、以前案内いたしました、覚えていらっしゃるでしょうか。

8月30日9:00～9月5日17:00まで、防災週間ということで、体験利用が可能です。

いっぽでは、訓練の一環として、体験利用に参加しますので、お使いになられたことが無い方は体験利用してみてください。

171に電話を掛ける→ガイダンスに従って、いっぽの電話番号042-478-7115をダイヤルする→メッセージを聞く。

いっぽからメッセージを残しますので、ぜひ聞いてみてください。

★いっぽからのお知らせ②★

～健康面の安全管理について～

いっぽを利用される方に対し、健康面での安全管理対策を継続しております。急な体調変化や感染の疑いなどで、近日中にいっぽ利用予定の場合はご連絡ください。スタッフの確保が難しい場合なども含め、予定を変更せざるを得ない場合がある事をご理解頂きますよう、宜しくお願ひ致します。

・利用料の支払いについて

毎月のいっぽの利用料は、けやきの家、くるみの木、こぶしの森に通所している方たちは、それぞれの通所先でお支払いして頂いていますが、それ以外の方たちも、各施設で利用料のお預かりが出来ます。その場合、領収書は後日いっぽからお出ししますのでご了承ください。

<生活サポートハウスいっぽ・サポーターさん大募集>

◆運転がお好きな方～送迎サポーターさん～◆

- ・特に朝 8：00～10：00 頃まで 夕方 15：00～17：00 頃まで
(その他の時間も OK です。)
- ・ご依頼のあったご家庭等に伺い、目的地までの送迎を行います。
- ・福祉有償運送の研修を受けていただいたから、サポートに入ってください。

◆人と関わるのがお好きな方～日中一時関りサポーターさん～◆

- ・初めての方、ブランクがある方でも安心して働けるようにゆっくり丁寧にお伝えします。
- ・空いている時間を教えていただき、調整を行うので月 1 回や短時間からでも OK です。

☆お問合せ、見学をご希望の方は、いっぽまで電話・FAX 又はメールにてご連絡ください☆