

オリーフの木便利 7月 夏 熱

暑くなってきましたね！皆さん、暑さ対策は出来ていますか？？今年の夏は例年より暑くなりそうです。これからの季節は熱中症に気をつけたいですね。熱中症は、暑さで体温のコントロールができなくなり、熱が体の中にこもっておこります。次のような症状の場合は気をつけてください！

症状

- 急にぐったりして元気がない
- 頭痛、めまい、手足のしびれ
- 体が熱い
- 吐き気、嘔吐
- 唇がかさかさに乾いている

対処

- 涼しい場所に移動
- 衣服をゆるめる
- 足を高くして寝かせる
- 体を冷やす
- 水分、塩分を補給する



予防方法

ポイント・・・「水分」をこまめに補給しよう

「のどが渴いた」と感じた時にはかなりの水分不足です。のどが渴いていなくても、水分補給をしましょう。

ポイント・・・「衣服」を工夫しよう

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶのもおすすめです。外出時には帽子は必ずかぶりましょう。

ポイント・・・「体調」を整える

睡眠不足やかぜぎみなど体調の悪い時は、暑い日の外出はひかえましょう。

活動報告

お花見

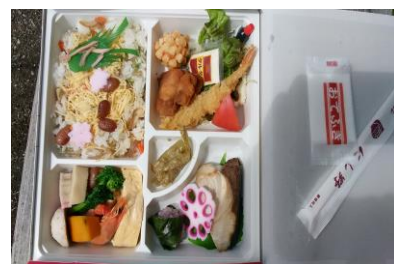


「春は桜！ 桜が咲いたよ！ お花見に行こう！」

4月2日 徳島中央公園に行ってきました。青い空、白い雲、緑の芝生、そしてピンクの桜。最高のロケーションを満喫しながらのお弁当。今年は、仕出し屋さんのちょぴり高級感のあるお弁当をいただきました♪



大勢の人で賑わう公園内を散策したり、のんびり桜を眺めたりと、それぞれ楽しく春の1日を過ごしました。



活動報告

いちご狩り



4月にいちご狩りに行きました。最近できた「いせや農園」へ行きました。きれいなビニールハウスの中は、通路も広く、たくさんのいちごが栽培されていました。真っ赤ないちごがたくさんなっている中、「どのいちごがおいしいのかな～」と言いながら、皆さんでいちごを取って、食べました。どのいちごも、いつも買って食べているものより、甘くておいしかったです。1年分のいちごを食べれました☆お腹いっぱいのはずが、帰りに「トマト&オニオン」に寄って食事を楽しみました。



活動報告

バーベキュー

5月21日、ウチノ海公園にて総勢26名でバーベキューを

楽しむことができました！天候にも恵まれ、最高のバーベキュー日和で

皆さん笑顔でお肉や野菜が焼けるのを並んで待っていました♪



食後はデザートのアイスを食べて、各々ゆったりとした

時間を過ごすことができました！

ボールやフリスビーで遊んでる人たちも居てその場に

居た人たちがその日一日を目いっぱい楽しんでいる

様子でした！



活動報告 お好み焼きとひょうたん島クルーズ

本格的な暑さを目前に、夏を乗り切る体力をつけるには粉もんだ！と県下でも有名な「はやしのお好み焼き」に行ってきました。たっぷりの具が入ったお好み焼きは半分におられて登場です。ソースの香ばしい香りに思う存分食欲をそそられてから食べたお好み焼きは…絶品意外の何がありますやら！最高に美味しくて大満足です☆そして次に向かったのは一足早く涼をとる



ために「ひょうたん島クルーズ」♪潮風が気持ち良くうっとりしていたら頭上に要注意。橋が頭にぶつかるかと思うくらい近いんです！心地よいだけではない、アトラクションさながらのドキドキ感にすっかりはまってしまいました(笑)



新入職員紹介



5月9日からお世話になっている妹尾です。これからいろんなことを勉強し、皆さんのお役にたてるよう精進しますのでよろしくお願いします。

はじめまして、山口です。4月21日に当法人の自立訓練事業所なぎさから異動してきました。相談支援員として、まだまだ未熟者ですが頑張ります。目先の目標は相談支援専門員になることです。よろしくお願いします。



5月9日からオリーブの木でお世話になっています、就労支援員の三澤です。1ヶ月過ぎましたがまだまだ不慣れで皆さんに迷惑をかけると思いますが、早く慣れていい支援が出来るよう努力します。よろしくお願いします。



7月のレクのお知らせ

★ボウリングレク★

日時 7月2日（土） 9時30 集合

行き先 石井ポップジョイ

参加費 貸靴代 310 円 昼食代

* 今回のみゲーム料金は入りません

* 17名限定（17名を超えた場合は抽選）

★たぬきケーキ作り体験、工場見学レク★

日時 7月23日（土） 10時集合

行き先 ハレルヤスイーツキッチン

参加費 体験料金 800 円、昼食代

※切 7月20日（水）午前中

※ 15名限定（15名を超えた場合は抽選）

2016 7月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
★は予約が必要です お問い合わせ 088-685-5524						1 2 フットサル ★外出レク
3 閉所日	4	5	6	7	8	9 ★パソコン教室 ボードゲーム
10 閉所日	11	12	13	14	15	16
17 閉所日	18 海の日	19	20 ソフトバレー 練習 13:30~ 15:30	21	22	23 ★外食レク
24 閉所日	25	26	27	28	29	30
31 閉所日						

次回発刊は10月です。

発行者: 地域活動支援センター オリーブの木

〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53

TEL(088)685-5524・FAX(088)685-549

Eメール: olivenoki@tv-naruto.ne.jp ホームページ: <http://www.i-keiai.org/>