

# 熱中症予防について

早い梅雨明け直後に39℃の猛暑、今年は暑い夏が長く続きそうです。あまりに暑い日はもちろんのこと、身体が暑さに慣れる前の時期や、湿度が高い日には、人は驚くほど簡単に熱中症になってしまいます。だるさ、頭痛、めまいや吐き気で始まり、筋肉が攣り、汗が出なくなり、体温が上がって最後は命に危険が及びます。

## エアコンをオンに！！

熱中症予防の第1は何といってもエアコンです。電気代も高いご時世ですが、冷房はもはや生命維持装置。暑い日は扇風機で我慢せず、問答無用でエアコンをオンにしましょう。

## 水分補給はこまめに！！

第2は水分補給です。喉が渴いてからでは手遅れ。常温の水をちょこちょこ何回も口にし、1日に1リットル程度を目安に飲みましょう。コーヒーやお酒は利尿作用があるので水分補給には逆効果です。なお経口補水液は熱中症予防には必須ではありません。もし作るなら、水1リットルに砂糖40グラム、塩3グラム、あればレモン汁少々。塩分が多いので飲み過ぎにはご注意を。



白百合診療所  
医師 下芝英明

## 新入職員 Mをご紹介します♪

<p><b>川西小花 介護職員 湯川 真充</b></p> <p>・趣味や好きな物 野球観戦（阪神ファン） ミスチルファンです。 30周年のライブに行きました。</p> <p>・川西小花に入職して感じた事 スタッフ皆で話し合い協力し合って行こうという方針が伝わり、良い施設だと感じました。看取りまで経験した上でここなら良いのではと思いました。</p> <p>・今後の目標 良い職場環境に出会えたと思いますので沢山教わった事をいづれは新人の方にも小花の良い所を伝え、より良い環境にしていけたらと思います。</p>	<p><b>特養北館 介護職員 皆見 知美</b></p> <p>・趣味や好きな物 ゲーム、読書</p> <p>・古江台ホーに入職し感じた事 皆さん優しく丁寧に教えてくれ細かいところまでアドバイスをしてもらえるので安心して仕事が出来る場所だと思います。</p> <p>・今後の目標 少しずつ出来る事を増やして利用者の方たちにも安心して過ごしてもらえるような支援を出来る様になりたい。</p>	<p><b>特養東館 介護職員 鶴井 圭</b></p> <p>・趣味や好きな物 読書・猫と遊ぶ</p> <p>・古江台ホーに入職し感じた事 尊敬できる先輩や上司が多くとても働いていて気持ちがよく、自分も成長できそうと感じた。</p> <p>・今後の目標 利用者様が毎日笑顔で住みやすい生活をサポート出来る様、沢山のことを学び、支援していきたい。</p>
---	---	---

# 彩時記

社会福祉法人のぞみの“今”をお届けする情報誌

一さいじき一



## ～古江町の夜空に輝く「天の川」～

古江台ホールの各棟に、色とりどりの七夕飾りが飾されました。短冊には「宝くじが当たりますように」「家族みんなが健康でありますように」「美味しいものがたくさん食べられますように」中には「引いては返す波の音 每日同じ事が続きます様に」といった詩人のような願い事も書かれていました。

さて、子供の頃から慣れ親しんでいる「七夕」つい何気なく渡された色紙に願い事を書いているあなた！！

ちょっと待ってください！

その紙の色に意味があるってご存じですか？？

## ～短冊の色とその意味～

白い短冊 決め事やルールを守るような事柄

緑、青の短冊 ★技術や習い事の上達を願う。

赤い短冊 ★ご先祖や両親への感謝の気持ち。

黄色の短冊 ★人間関係についての願い事（恋愛など）

紫、黒の短冊 ★学問や学業の向上を願う。

今年は何色の紙に願い事を書かれましたか？？



## ～笹に飾る理由～

笹にはまっすぐ天に向かって伸び成長が早いことから、「願いがまっすぐ天まで届きますように」という意味が込められています。



## ～七夕飾りの由来～

平安時代の宮廷の習慣で、元々は高価な布に願いを書いたものが庶民の習慣になる時に、紙に代わったとされています。（諸説あります）

## ～まとめ～

七夕の色々、いかがでしたか？地域ごとの言い伝えや伝統に思いを馳せつつ天の川を眺めてみるのも良いですね。2022年は珍しく梅雨明け後の七夕となりましたが、彦星と織姫は無事天の川で「再会」できたそうです。

みんなの願い  
天まで届け





梶原 田鶴 様 (ケアハウス)

# のぞみの 100歳さんいらっしゃい!!

中西 榮 様 (ショートステイ)

今年の3月に百寿(100歳)の誕生日をお迎えになり、ショートステイの職員・他ご利用者とお祝いさせて頂きました。

城東区の小学校を卒業後は、親戚の家を転々とされた後、親戚が経営する串カツ屋で勤められ、その後結婚。2人の子宝に恵まれる。

趣味と言えるものは無いが、敢えて挙げるならテレビや映画、歌を聞くのがお好きだったとの事。特にテレビは、テレビ番組を覚える程毎日楽しみにしておられ、ドラマや時代劇等を観てお過ごしだったそうです。

どこへ行くにも自転車には乗らず徒歩で行っておられたとの事で、今もその脚力は衰え知らず！！現在もしっかりと足取りで日々をお過ごしです。

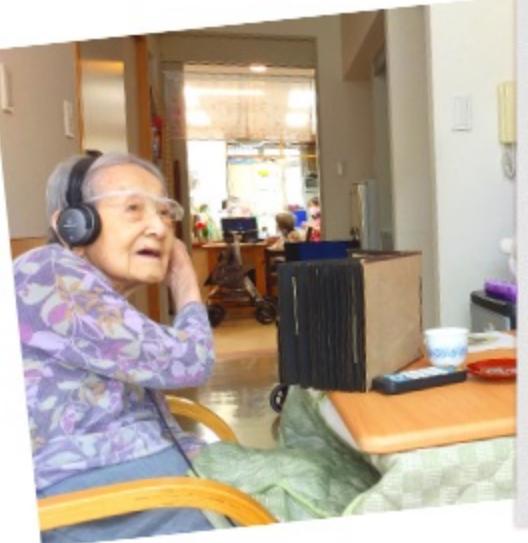
ご長寿の秘訣を伺うと、『よく食べ、よく笑い、よく眠り、よく働く。そして何と言っても、くよくよしない事やな。』と、力強い言葉と共に笑顔で教えてくださいました。



大正7年に、5人兄弟の下から4番目としてお生まれになる。今年で御年104歳。女学校時代はバレー・ボールのアタッカーで活躍される。当時の流行りはハーモニカで「よう吹いてたわ。」と。

お父様は大学教授でご主人も同大学の教授。お見合い結婚で3人の子宝に恵まれたそうで、その事をご本人に伺うと「3人やったかな。忘れてたわ」と照れ笑いされる場面も。

当時のおやつの思い出は、「お芋は好きやったから、よう食べてたね。」「チョコレートはあまりなかったわ。」「ドロップは珍しいもんやったね。」「小豆で作ったおまんじゅうが大好きでね。近所に甘いもんよう買ひに行つたわ。」「夏になると、みんなかき氷食べてた気がするわ。」と、お手元の甘納豆を召し上がりながら懐かしそうに語ってくださいました。104歳になられた現在もおやつ好きはご健在です♪



## 杉野 キヨ子 様 (川西小花の生活特養)

池田市のお生まれで、今年2月に100歳を迎えられました。早くにお母様を亡くされ、11歳年上のお姉様に育ててもらいます。

子どもの頃のご自慢は  
「かけっこが速くリレー選手だったのよ」

高校卒業後は宝塚歌劇団の衣装作りのお仕事に。洋物を担当され、ドレス(!!)を作られます。17年ほど勤められて結婚し36歳で娘様を出産。お仕事を辞めてからも宝塚のファンでよく観に行かれたそう。



ゆっくり手をたたきながら全身で舞うように喜ばれます。ぜひ動画で見ていただきたい！

洋裁がお好きで、お子様の洋服やスーツ・コートなどはお手製、娘様は小さい頃からミシンをされているお母さんの姿をよく見ていたそうです。今も、キラキラしているアクセサリーがお好きで、スタッフの洋服にビーズやスパンコールを見つけると指差しながら『わあ、きれい』と感激されます。

お料理もお上手。ちらし寿司をご近所の方に振る舞ったり、運動会にはご親戚の分まで巻き寿司を作られたり。パンが大好きで、夕食にサンドイッチということもあったそう。京都のお気に入りのお店でアフタヌーンティーをしたり、阪急百貨店のパンを楽しみにされたり…（オシャレですね！）

お年を召してからもキッシュやピザが大好き。今も、食欲がない日でも神戸ブッセはすぐに食べられます！洋服と一緒に、お料理も華やかなものが大好き。お寿司や彩り良いお弁当を見て『わあ、ごちそう』と喜ばれます。

- Q. 娘様にとってどんなお母さん？  
 A. あまり怒られたことがなく、優しいお母さん。  
 止まっていることがないくらい、いつも動いていました。関西だけど巨人ファン、テレビで応援していました。



ご自身で作られたスーツです。



娘様の運動会の写真。右奥が杉野様、手前が娘様

