

入船亭 扇治様 独演会

1月16日、落語家「入船亭 扇治」師匠をお招きし、ボランティアによる独演会が開催されました。

長時間の話は、聞かれる利用者の皆様の負担になるとの要望にも快く応じて頂き、小噺をいくつか演じて頂きました。

普段見ることのないプロの噺家さんの落語に、利用者の皆様は聞き惚れている様子でした。

利用者様からは「よかもんば見せてもらった」「とても楽しかった」「昔は好きでよく見に行ってたばってん歳ばとってからはなかなか見に行くことができません、ありがたかった」等の感想を頂きました。

入船亭 扇治師匠 本当にありがとうございました。



熱中症に注意しましょう！

○熱中症とは？

「熱中症」とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

※家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

○熱中症予防のポイント！

①部屋の温度をこまめにチェック(普段過ごす部屋には温度計を置きましょう) ②室温が28度以上にならないように、エアコンや扇風機を上手く使しましょう。 ③のどが渇いたと感じたら必ず水分補給。 ④のどが渇かなくてもこまめに水分補給。 ⑤外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もする。 ⑥無理をせず、適度に休憩をとる。 ⑦日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをする。

○熱中症の分類と対処方法。

□軽度: めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗⇒対処: ①(涼しい場所への移動・安静) + 水分補給を行う。

□中度: 頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない・集中力・判断力の低下⇒対処: ① + 体を冷やす・十分な水分と塩分の補給を行う。

※症状が改善すれば受診の必要はないが、口から水分が飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は病院を受診する。

□重度: 意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)

対処: ① + 体が熱ければ保冷剤などで冷やす。※重度の症状が見られる際は、ためらうことなく救急車(119)を要請する。



熱中症の予防と対策



熱中症、脱水症予防にいい飲み物はいかがですか？

冷たくておいしいレモンサワードリンクレシピ♪



■材料

○レモン(できればノンワックス) 2個

○酢 200ml ○密閉容器 1個 ○氷砂糖 250g

■作り方

①ワックスのついているレモンは塩で板ずりをしておく

②レモンを輪切りにする 0.5cm程度 ③レモンと氷砂糖を密閉容器に入れる

④容器の肩まで酢を入れる ⑤1～2日で氷砂糖が溶ける

⑥水やサイダーで5～6倍に希釈してできあがり♪

⑦牛乳に入れると、ヨーグルト風になりますよ

□酸っぱすぎるようであれば氷砂糖を足して調節して下さい

時間が経つと酢の味がだんだんまろやかになります

□コツ・ポイント

分量は容器1/2にレモン、1/2に氷砂糖を入れその隙間に酢を入れるのが目安です。容器の大きさに合わせて分量を調節してみてください。長期間保存可能なので夏にはピッタリですよ♪

※冷たい飲み物は体を冷やすので、飲み過ぎには注意して下さい

