

(福) 調布市社会福祉事業団

調布市デイセンターまなびや

〒182-0032 調布市西町 290-47

E-Mail manabiya@jigyodan-chofu.com

TEL : 042-442-9552 FAX : 042-442-9553



まなびやニュース!



令和3年8月25日号



医務からのお便り



熱中症を予防するには!?

新型コロナウイルス感染防止のため皆様もマスク着用をされている事と思います。マスク着用により熱中症のリスクが高まる事、ご存じでしょうか?マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり気づかないうちに脱水になる等体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

『熱中症を防ぐために』

- マスクを外しましょう（屋外で人と2m以上離れている時）
- マスク着用時は
 - ・激しい運動を避けましょう
 - ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう（気温、湿度が高い時は特に注意しましょう）
- 暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装、日傘や帽子
 - ・少しでも体調が悪くなったりしたら涼しい場所へ移動
 - ・涼しい室内に入れなければ外でも日陰へ
- 日頃から体調管理をしましょう
 - ・毎日、定時の体温測定と健康チェック
 - ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養

大量に汗をかいた時は塩分チャージを忘れずに!!

まなびや看護師



活動紹介（個別活動）



個別活動では選択の場を大切にし、ご利用者の希望に応じて季節や自然を体感したり、ゲームや絵を描くことなどを楽しんでいます。今回はニンテンドースイッチのマリオカートで盛りあがってる風景をお届けします♪



どのキャラクターにしようかな(^_^)

相手チームをチラ（笑）



相棒、サポートを頼むぜ♪



活動紹介（音楽療法）



今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、歌唱はせずに、楽器演奏をメインにしながら活動を行っています。今回は、利用者の皆さんが普段使用している楽器の紹介をさせていただきます。以下写真、左から「ウインドチャイム」「ハンドベル」「ハピドラム」といいます。ウインドチャイムには、複数の楽器が取り付けられている為、音の違いを楽しむことができます！ハンドベルは、ボタンを押すと音が鳴る仕組みの為、少しの力でも綺麗な音色を聴くことができます！ハピドラムは、金属で出来ていて中は空洞になっています。そのため、軽く叩いても、音の響きや振動を楽しむ事が出来ます！今回は以上3点の紹介でした！次回他の楽器や活動の風景もご紹介いたします。お楽しみに♪

