

# 3密を避けながら...

# 通所リハビリ あおせんター



2020年 夏号

発行元



〒700-0941  
 北区青江5-15-6  
 (小林内科診療所 隣接)  
**☎086-226-5850**  
 (直通)  
 お気軽に  
 お問い合わせ下さい

編集：物部、加賀

新型コロナウイルスの影響で、外出・催し等が軒並み自粛。今まで当たり前前にできていた生活ができなくなり、ストレスを抱える方々も少なくありません。当事業所でも、毎年恒例の春の外出イベントの他、カラオケ、ボランテアの方に来ていただいていた卓球等、自粛したのもも多々ありました。

そんな中で、緊急事態宣言も解除となり、皆様には引き続きマスク着用にご協力いただき、密閉・密集・密接が重ならないよう配慮しながら、徐々に気分転換を図る活動も再開しています。

ボードゲームは、机の上に盤を置き、お互いが近づきすぎないように距離をしっかりと取っています。



カラオケは同一方向を向き、適度な距離を置いて実施しています。マイクはこまめに消毒です。歌って声を出すと、ストレスを発散し、心肺機能に良い刺激となるので、ウイルスに負けない身体作りに一役買うかもしれませんね。



厚生労働省より「新しい生活様式」の具体例が発表されています。なかなか慣れない部分も多いですが、一人一人ができることへ取り組みることが感染拡大を防ぎ、ご自身や大切な方を守ることになるかと思えます。

窮屈な面もあるかとは思いますが、引き続き皆様には、手洗い・消毒・マスク着用等のご協力をお願いいたします。

季節の移り変わりを：今年はお出イベントもできず、少しでも季節の移り変わりを感じて頂ければと思います、壁に季節ごとの花々を飾っています。花はご利用者の方々に手分けをして塗っていただき、絵を切り抜いて貼り付ける作業も手伝っていただきました。藤棚風にして鯉のぼりを飾ったり、梅雨の時期にはアジサイで彩ったり...



今まで塗り絵をされていなかった方々もご協力いただき、新たな才能を拝見することもでき、今後の作品制作がますます楽しくなってきました。季節折々の制作にまたご協力お願いいたします。



## ちよつと脳トレ☆

- ひらがなを並べ替えて言葉にしてください。全て夏にちなんだ言葉です。
- ① いやねった
  - ② しわむぼぎらう
  - ③ しうゆちやかひ
  - ④ おんちげゆう
  - ⑤ たじらおそうい
  - ⑥ せうんはこびな



# マスク熱中症にご用心

環境省と厚生労働省は、マスク着用による熱中症リスクの回避のため、「可能な場合はマスクを外すこと」を勧めています。

## 新型コロナウイルス対策を ふまえた熱中症予防

①屋外で人と2m以上を確保できる場合は、マスクを外してよい。



②屋内でも、周囲の人と距離を十分に取し、必要に応じてマスクを外し、休憩を取る。

③着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける。

④換気をしながらエアコンをかける。その際、温度設定の「まめな調整や、涼しい服装等で暑さを避ける。

⑤喉が渇く前に水分補給する。

⑥体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動する。人数制限等により屋内に入れない場合は、日陰や風通しの良い場所へ移動する。

⑦定時の体温測定、健康チェックをする。体調が悪いと感じたら、無理せず静養する。

リハビリを実施していく中で、マスク着用によってしんどさ等があるようでしたら、無理せずスタッフへお声掛けください。

「まめな水分摂取や室温の調整、適切な食事等、例年の熱中症対策も行いながら、体調を崩さないよう、皆さんで夏を乗り切りましょう。」



(参照:厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント)  
ご家族の皆様もぜひご参考になさってください。

## 作品介绍



やまぼうしです。先日この花を持ってきてくださった際、初めて見る方もおられ、「何の花?」と皆様珍しそうに見ておられました。ちなみに、よく似ているハナミズキは仲間、ハナミズキの別名は「アメリカヤマボウシ」というそうです。



この度のコロナウイルスの影響による外出自粛期間中にご自宅で制作された

折り紙作品です。左の蓮の花は、見た方々から思わず「わー素敵!」と歓声が上がっていました。右側の傘も、手のひらサイズと小さいのですが、ちゃんと開閉でき、思わず遊んでしまいました。編み物等も趣味をお持ちの方で、また冬頃に作品を見せて頂きたいです。

- ◆朝散歩ばさりと落ちる青時雨
- ◆鯉幟マスクをしたら泳がない
- ◆コロナ禍で夏手袋のハイタッチ
- ◆雨蛙コロナを迎え撃つ如し

いつも川柳や俳句を提供してくださるのは、堀田光美さん御年86歳の男性で、新聞の俳壇に投稿し、何度も入選されています。今回はコロナに関連する題材ですが、暗さやマイナスなイメージにならないのはさすがだなと思います。

## 編集後記

先日、息子が私の絵を描いてくれました。字や絵を描くのが苦手なので、私に対して絵を描いてくれたのがとても嬉しかったです。絵の横に字も書いてくれました。それは、「おかあさん」ではなく、「37さい」という私の年齢。決して悪くはないのです。ただ、絵の横に添える言葉として、年齢の選択肢は私にはなく、思わず笑ってしまいました。(物部)



## 脳下の回答

- ①ねったいや (熱帯夜)
- ②むぎわらぼうし (麦わら帽子)
- ③ひやしちゅうか (冷やし中華)
- ④おちゅうげん (お中元)
- ⑤らじおたいそう (ラジオ体操)
- ⑥せんこうはなび (線香花火)

