

# みのりのデイ通信

住所：岩内郡共和町南幌似57-13  
電話：0135-71-2580 fax：0135-71-2345  
発行責任者：施設長 小嶋 龍治

## 5月の活動風景

### 山菜採りと調理活動を行いました

5月9日から、レクリエーションで敷地内の山菜を取りに出かけその後、みなさんで下ごしらえから調理までを行いました。フキの油いため・フキの煮物・フキの梅和え・ウドの酢味噌和え・ウドの天ぷら…それぞれの曜日で、いろいろなメニューを作り、皆さんで舌つづみを打ちました。「大きな鍋で作ると美味しいね」「取れたての山菜は美味しいね」と、笑顔でした。また、収穫したものを皆さんで調理して食べましょう！



## 畑作業が始まりました！

五月になると、好天に恵まれる日が多くなり、外へ出る機会も増えてきました。みのりの里でも、敷地内での山菜の収穫や畑での活動が始まり、毎日活気あふれる活動が続いています。皆さんのご協力で、畑おこしや石拾いが無事に終わり、徐々に苗や種を植え始めました。作物の収穫やお花が咲き揃う時期が楽しみです！



## お誕生日おめでとうございます☆

昭和 4年 6月 1日

昭和 3年 6月 15日

昭和 10年 6月 17日

# 今月のDIY活動は...!!

5月のDIY活動は、畑の防風ネットの貼り付け作業でした。

鉄管を地面へ打ち込み、ポールを立てて網を張り付けるといふ、今までで一番の力作業となりましたが参加されたみなさんの抜群のチームワークで無事に作業を終えることが出来ました。

防風ネットのおかげで、お花や作物は順調に育つことでしょう。お疲れ様でした！



## みなさんの作品展

Minorinosato handmade museum

5月は、和紙を使って小物入れやペン立てを作る方や、牛乳パックを組み立てて、足を載せる台を作る方々がいらっしゃいました。

特にペン立てづくりでは、島さんが講師となり、とても素敵な作品が完成しました。

ところが、完成した写真を撮り忘れてしまったため、載せることができません。ごめんなさい！代わりに、お手本の島さんの作品をご紹介しますね！足の台は、もうすぐ完成予定です☆



## みなさんの作品大募集！

みなさんが作った作品を、通信でご紹介いたします☆  
ジャンルは問いません。小物でもお習字でも俳句でもなんでもOKです！  
たくさんのお作品をお待ちしています♪

## 健康寺子屋



## 脱水症のおはなし

真夏になると、よく耳にする「熱中症」。

実は昨年、熱中症にかかった人の半数以上が60歳以上の高齢者でした。

夏本番前から、しっかり対策をして、元気に夏を乗り越えましょう!!

### その1 熱中症とは？

人間の体には、気温などが上がることで体温が上がっても、汗をかいたり、皮膚から熱を放散させることで体温を調節する機能があります。

この体温調節がうまくできず、身体に熱がたまってしまふ状態が「熱中症」です。

真夏によく耳にする熱中症ですが、今時期のように、まだ体が暑さに慣れていない頃急に先日のように気温があがると、「熱中症」にかかってしまうことがあります。

### その2 症状は??

めまい・たちくらみ・頭痛・吐き気・嘔吐・からだごとにもだるくなる  
異常発汗(汗が異常に出るもしくは、暑いのにまったく汗が出ない)  
筋肉のけいれん(足がつるなど)

### その3 予防法は???

- ① 屋内では、室温や湿度をチェックし、風通しを良くすることで高温＆多湿にならないようにしましょう。
- ② 暑いときは、目に見えない汗(不感蒸泄)により水分が失われやすくなるためこまめに水分補給をしましょう。「のどが渴いたな。」と思う前に水分を補給することが大切です。  
また、失われた塩分を補給するためにも、スポーツドリンクがおすすめです。
- ③ 日差しがとて強い時は、屋外での活動(畑仕事やビニールハウス内の作業)は控えましょう。
- ④ 吸水性や乾燥性に優れた、通気性の良い素材の衣服を着用しましょう。  
また、身体を締め付けるような衣服は、身体の熱を放散することができにくくなってしまふため、あまり好ましくありません。
- ⑤ 疲労や体調不良も「熱中症」を引き起こす原因となる場合があります。  
寝不足や食生活が乱れる事がないよう、体調管理をキチンとすることも大切です。

## 編集後記

外をお散歩したり、畑作業を楽しんだりと活発に外へ出たくなる季節の到来ですね。  
みのりの里では、今シーズンご希望のある利用者さんと一緒に畑やテラスでの農作業やガーデニングを行っていく予定です。  
活動に参加される方は、日焼けや汚れを防止するためにも、長靴や帽子を持ってこられると良いかと思ひます。  
なお、長靴や帽子は施設でお預かりすることもできますので、ご希望の方は職員へお伝えくださいね！

