



# コーヒー牛乳通信 2022年度 6・7月号



## この号の内容

### 活動報告

- すまぼうディスプレイ
- てるてるぼうず作り
- 100歩の会
- プロペラ作品展
- 土曜お楽しみプログラム

### 編集後記

梅雨もあっという間に去り、いよいよ夏本番となりましたね☀️  
プロペラでは暑さ対策を万全にしながら、この2カ月間も様々な活動に取り組んできました。その一部をご紹介します♪

## 活動報告 須磨区役所のすまぼうディスプレイ

須磨区役所のエントランスに、須磨のマスコット「すまぼう」のディスプレイがあります。その飾りつけをプロペラが担当し、毎月季節にちなんだデザインを考えて、みなさんと制作しています。



雨宿りするカタツムリ



すべて手作りです★



8月分も  
ただいま製作中!!



## コシコシプログラム 6月「てるてるぼうず作り」

「ジメジメした梅雨を吹き飛ばせー！」という想いを込めて、パペット人形型のてるてるぼうずを作りました。それぞれ好きな色や柄の飾りを選んでチョコキョキ&ペタペタ貼り付け。完成したあと、みなさんは手にはめて嬉しそうに遊んでいました。台風シーズンにも、ぜひご活用ください👍



完成した作品を仲良く見せ合いっこ❤️



## 100歩の会① Jupiter グループ

みなさんの健康維持を目的に、今年度からスタートした運動プログラム「100歩の会」。6月は、アジュール舞子で散策ウォーキングを行いました。てるてるぼうずの効果か、当日は梅雨の真ただ中にも関わらず、雲一つない青空！とてもキレイな海岸の景色を楽しみながらのお散歩は最高でした。淡路島を眺めながら牛丼を食べた後、明石海峡大橋の展望台にも上りました。



## 100歩の会② Mercury & Venus グループ

続く7月は、総合運動公園へ。木々が生い茂る大自然を満喫しながら、園内を散策しました。首には保冷剤を巻き、冷感スプレーを定期的を使用しながら暑さ対策も万全。アスレックスやジャンボすべり台などに挑戦するメンバーさんもいて、少年のような無邪気な笑顔で楽しんでいました(^



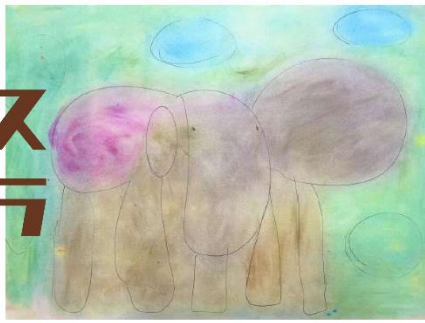


# プロペラ作品展 開催中!!

兵庫県障害者アートギャラリー 第8回常設展

入場無料

## ライブ スペース プロペラ 作品展



2022年  
7/1(金) ▶ 9/30(金)  
10:00~18:00  
(最終日は12:00まで)

月曜休館 (祝日の場合は翌日)

原田の森ギャラリー本館1階  
障害者アートギャラリー  
神戸市灘区原田通3-8-30 TEL 078-801-1591

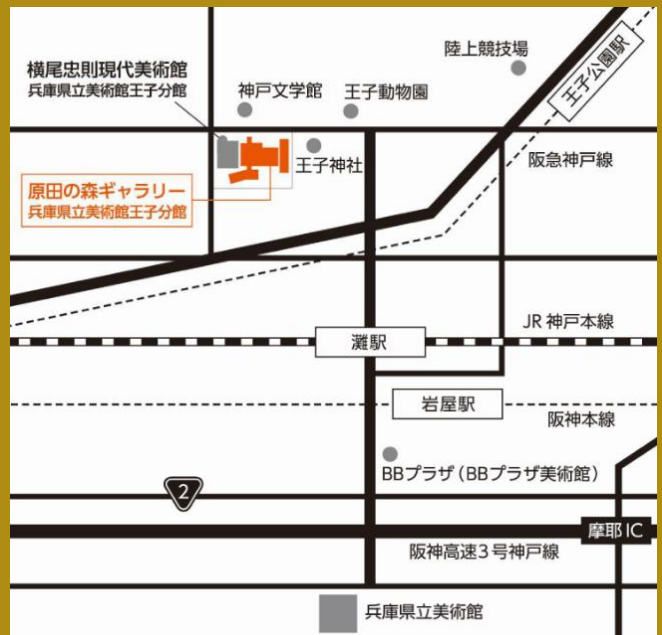


「好き」を想いのまま。

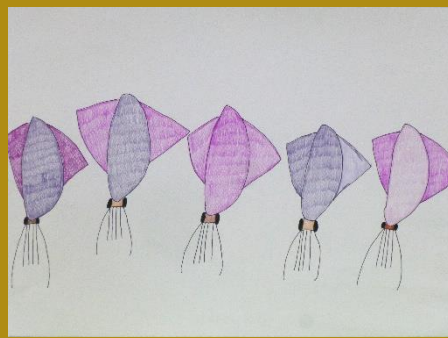


問い合わせ先 ひょうご障害者芸術文化活動支援センター (兵庫県福祉部ユニバーサル推進課内)  
TEL(078)341-7711内線2831 FAX(078)362-9040 メール universal@pref.hyogo.lg.jp

7月から9月末まで、王子動物園の近くにある「原田の森ギャラリー」で、プロペラのみなさんが一生懸命創作した作品の数々を展示しています。3カ月と長い期間開催していますので、ぜひ一度足を運んで生でご覧になってください😊



### ▼展示作品の一部をご紹介♪



### ▼普段の創作の様子



毎日毎日



個性的な作品が



続々誕生!!



## 土曜お楽しみプログラム

「毎月最終土曜日は、アートに触れて楽しもう！」というプログラムを実施しています。7月は、フラダンス鑑賞&体験会。長年フラダンス教室に通っている大野職員のレクチャーのもと、簡単な振り付けを練習し、ハワイアン風の曲に合わせて実際に踊ってみました♪



## 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！

今号は、今年5月に入社した岩元が担当させていただきました。プロペラで働き始めて3カ月が経過。はじめは利用者みなさんや職員の顔と名前を覚えるだけでもいっぱいでしたが、思いのほかすぐに全員覚えることができました。最近は送迎車に乗る機会も増えたので、ご家族みなさんのことも覚え始めているところです。とあるメンバーさんのお母様とは、板宿を歩いていると道端でしょっちゅうお会いします(笑)

前号でも紹介がありましたが、僕は須磨のご当地歌のお兄さん「しんごお兄さん」という活動を10年以上続けていて、「すまぼう」のテーマソングも担当しています。現在コロナ禍でイベントがほとんど中止となっていますが、状況が落ち着いたら、「すまぼう」と一緒にみなさんの前で演奏を披露できればと考えています。



最後に、プロペラの今後の予定ですが、プロペラ作品展に続き、同じ原田の森ギャラリーで9月下旬に開催される「HUG+展」にもみなさんの作品を出展予定。普段の創作活動の成果を、ぜひご期待ください!!

令和4年8月1日発行

文責：岩元 真吾

## 熱中症にならないために

### 新型コロナウイルス感染症予防とあわせて「夏の熱中症予防を！」

今年もコロナ禍の夏となります。コロナ禍では、マスク着用により熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高まります。感染症予防と合わせて、熱中症対策を行うことが大切です。

神戸市からの啓発を抜粋しましたので、ご参考にしてください。

《コロナ禍の熱中症予防ポイントのおさらい》

- 人との距離が保てる時は、マスクを外す時間を増やしましょう！
- マスク着用で、水分補給を忘れがちになったり、のどの渇きを感じにくくなるため、こまめに水分補給を行いましょう！



【熱中症が発生しやすい条件】

高温、高湿度、急に暑くなった日、日差しが強い、風がない、など


【熱中症になりやすい人】




高齢者、乳幼児、肥満の人、体調の悪い人、暑さに慣れていない人、など

### 熱中症の予防法

熱中症は予防が可能です！

節電を意識しすぎるあまり、冷房を我慢するなどして健康を害することのないようご注意ください。

1:こまめな水分補給	<p>のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。 就寝前・起床時には、コップ1杯の水を飲みましょう。 たくさん汗をかいた時は、経口補水液*1、スポーツ飲料などが効果的です。 *1:水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの。 注意:水分及び電解質の補給を目的として調製された清涼飲料水を、健康な方が脱水予防等のためとして短時間に大量に摂取した場合、<u>ナトリウム過剰摂取等による健康リスクが生じるおそれがありますので気をつけましょう。</u> 注意:炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等の酸性の飲み物を、水筒・やかんなどの金属製の容器に長時間保管することにより、金属が液体中に溶出し、食中毒の原因となる場合がありますので気をつけましょう。</p> 
------------	--

<p>2:涼しい服装を心がける</p>	<p>通気性が良い、吸湿・速乾素材の衣服の利用も効果的です。 えり元など詰まった衣服は熱や汗が逃げにくくなります。えり元を広げたり、上着のすそを出したりするなどして、衣服をゆるめると効果的です。</p>
<p>3:暑さを避ける</p>	<p>エアコンの設定温度に頼りすぎず、室内の温度や湿度を測りましょう。室温の目安は 28℃です。冷房時の外気温や立地や建物の状況によって室温は変化しますので注意しましょう。 室温が低くすぎても(24℃を下回る)、外気温と室温の差が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になりますので、気をつけましょう。 窓から入る太陽光は日射遮断フィルムやカーテン等で遮断し、扇風機を一緒に使いながらエアコンを効果的に使い温度調節をしましょう。</p>
<p>4:その他の注意</p>	<p>外出時には、日傘・帽子を使用しましょう。 白色系を選ぶと、輻射熱を吸収しにくくなり効果的です。 天気の良い日は、昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。 栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪い時は無理をしないよう注意しましょう。</p> 
<p>5:小さなお子さんの注意点</p>	<p>子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高まります。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>子どもでなくても、暑いと言えないかたは危険です！ 体温調整が不安定なかたもいらっしゃいます。 送迎車のエアコン調整も心がけています。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 気温が高い日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子どもは大人以上に暑い環境にいることになり、いっそうの注意が必要です。(ベビーカー使用時も注意が必要です。)</li> <li>• 日頃から適度な外遊びで暑さに慣れさせましょう。</li> <li>• 車の中は非常に高温になります。車から離れる場合は一時も、子どもだけを車に残さないようにしましょう。</li> </ul> <p>車中は、すぐ高温になります！</p> 
<p>6:高齢の方の注意点</p>	<p>高齢の方は暑さを感じにくくなり体温調整機能が低下するため、室内にいても熱中症の危険があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。</li> <li>• 室内に温度計を置いて、室温をこまめに測りましょう。</li> <li>• 暑さをがまんせず、扇風機・エアコンを利用しましょう。</li> </ul> 

(文責:看護師 熊沢)