



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <https://www.hidamari.or.jp>

パリ五輪が始まりました。メダル獲得のニュースを見て嬉しくなるもなりますが、惜しくも敗れた選手の姿を見て4年に一度の祭典にかけてきた努力の重みを感じますよね。

8月12日の閉会式までの2週間、毎日寝不足の日々が続く方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

寝不足による体力の回復不足は、熱中症の原因にもなるなど、様々な体の不調の原因になります。現代では録画技術も向上していますので、寝不足回避のためにもご自分の生活リズムに合わせた視聴を工夫なさってください。

☆ 9月の予定・予約表の締め切りに関して

9月予約表締め切り

8月15日（木）17:00

※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。

※ 通所施設等の行事や退園時間変更等のスケジュールを、メープルリーフは把握しておりません。お手数ですが、毎月、隔月等に関わらず、利用希望を連絡いただくようお願いいたします。

※ 予約締め切りは毎月15日です。 予約表がお手元に届かないなどのご連絡をいただくことがあります。FAXのほか、メールや電話でも希望を受けていますので、まずはご連絡をお願いします。

※ 予約締め切りがお盆期間にかかっています。

予約希望のだし忘れにご注意ください！！

☆ 熱中症にご注意を！！

ここ数か月、毎月同じ話題となってしまっていますが、現在全国的に救急車の要請がひっ迫状況にあり、殆どが熱中症と新型コロナウイルス感染症によるものだという報道もあります。

特に夜間については、朝までエアコンを切らないことが有効な熱中症対策となります。エアコンの設定温度は、普段寝ている床からの高さが寝やすい気温になり、風が当たると体が冷えてしまう方は、エアコンの風向を調整して体に直接当たらないようになさってください。

メープルリーフのFacebookでは、暑熱対策として支援の際に持ち歩いているものの一部をご紹介します。Facebookで友達登録などをしていなくても、Facebookの登録をしていなくても、記事のすべてをご覧になれる設定にしていますので、良ければ参考になさってください。

☆ 夏場の散歩をする際のおすすめ

支援前に数名の保護者の方から「暑い中だけど、本人が散歩したいと言っている。どんなところなら涼しく歩けるか？」というご質問をいただきました。

数年前まででしたら、お住いのあたりを聞いて日陰を長時間歩ける場所をご案内していたのですが、この暑さでは日陰程度では暑すぎて長く歩いていることが難しくなっています。

ご家族でもそうだと思うのですが、私達外出支援を行うものにとっても最近の日中の暑さは大きな悩み事で、対応策を話し合っていたところでしたので、皆さんも悩まれているのだなと思いました。そこで、私たちがお勧めするのは下の二つです。

- 車で、大きなショッピングモールに行ってその中を散歩する。

特にどこのショッピングモールがおすすめということはありません。むしろ、自分の欲しいものや興味のあるものがない場所にお付き合いしていただくのは、数回が限度ということもありますので、今週はこっち、来週はあっちと行き先を変えて動くのもいいのではないのでしょうか。

- 電車に乗るのが好きな方であれば、東京駅まで行って駅の中を散歩してくる。

電車に乗るだけでも十分なお出かけになりますが、東京駅のような巨大駅は、特に目的地がなくてもいつもとは違うホームの電車を見るだけでも楽しく、適宜涼しい地下に移動すれば、歩く距離も確保できるためなかなか過ごしやすい穴場になります。

東京駅土産と言えるものも充実しているため、出かける前に何をかうか決めておくのもお出かけの目的設定にやすく、行き先に迷われた際にはいかがでしょうか？