



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 成澤 義次

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>

熊本地方で発生した地震のニュースに、胸を痛めた方も多かったのではないのでしょうか。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

特に今回の地震は連日38度を超えるような暑さの中で起きたこともあり、停電の中での暑さ対策など、今までにない大変さを抱えた避難生活を強いられていることなどがニュースで発信されています。

首都直下型地震、南海トラフ巨大地震等、千葉県内においても推定震度6の大地震が予想されています。障害児者の将来を守る父の樹会とも共同しながら、様々な災害への備えをどう行っていくのか、事業所だけではなく法人として考え、発信をしたいと考えています。

☆ 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 1 5 日 (土) 1 7 : 0 0

※ 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。連絡なく数日遅れた場合、支援調整が出来ない場合があります。ご容赦ください。

※ 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。

☆ 熱中症にご注意を！！

今年も熱帯夜（夜になっても最高気温が 25 度以下にならない日）が続いております。自宅における熱中症は寝ている間にも起きる可能性があるもので、夜間も涼しく過ごせるようにすることが必要になります。

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、普段寝ている布団やベッドの高さに合わせて寝やすい気温になるように設定し、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。

☆ 夏場のお出かけ先について

「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」というのは夏の大きな悩みだと思います。

数年前まででしたら、お住いの町を聞いて、家から歩ける範囲で日陰を動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ここ数年の日中の暑さは大きな悩み事で、対応策を話し合っています。そんな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。

また、目的地のないおでかけが苦手な方の場合には、ご家族の予定を理由に付き合っしてほしいという依頼をして、同じモール内でも離れた駐車場に停めて動くこともお勧めします。

・電車に乗るのが好きな方であれば、駅や空港まで行って中を散歩してくる。

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や羽田、成田空港は、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、飛行機を見るだけでも楽しく、適宜涼しい屋内に移動すれば、歩く距離も十分に確保できる過ごしやすい穴場になります。

特に京葉線のホームから総武線快速のホームまでは、私たちでも 30 分ぐらいの移動時間を見込んで過ごしています。

その他、最近では駅土産、空港土産と言えるものも充実しているため、出かける前に何を買うか決めておくのもお出かけの目的設定にしやすくなります。行き先に迷われた際にはいかがでしょうか？