

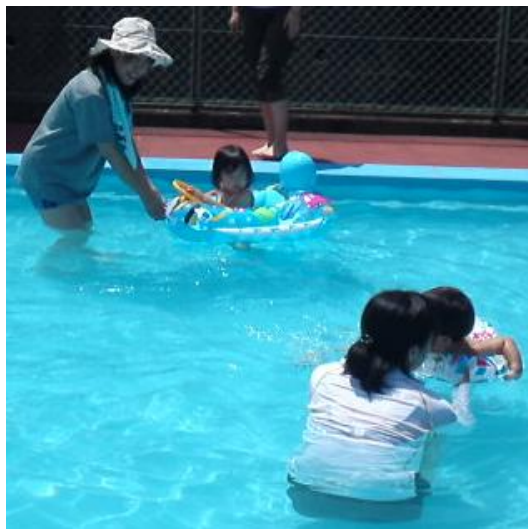
ふれあいネットワーク

社会福祉協議会だより 夢ふうせん

第98号

2013年8月

社会福祉法人
下市町社会福祉協議会
下市町ボランティアセンター
下市町大字善城 140 番地 1
TEL 52-6125



地域で子育て

子育てサロン開催!

あつーい夏本番!

プールで水遊び

下市幼稚園

7月11日、下市幼稚園のプールをお借りして『ふれあい子育てサロン』を開催しました。

今年は、水を怖がらずにプールに入れる子どもがたくさんいました。この子育てサロンは、生後6ヶ月から未就園児を対象に、下市町民生児童委員・主任児童委員が中心となり、年間5回開催しています。

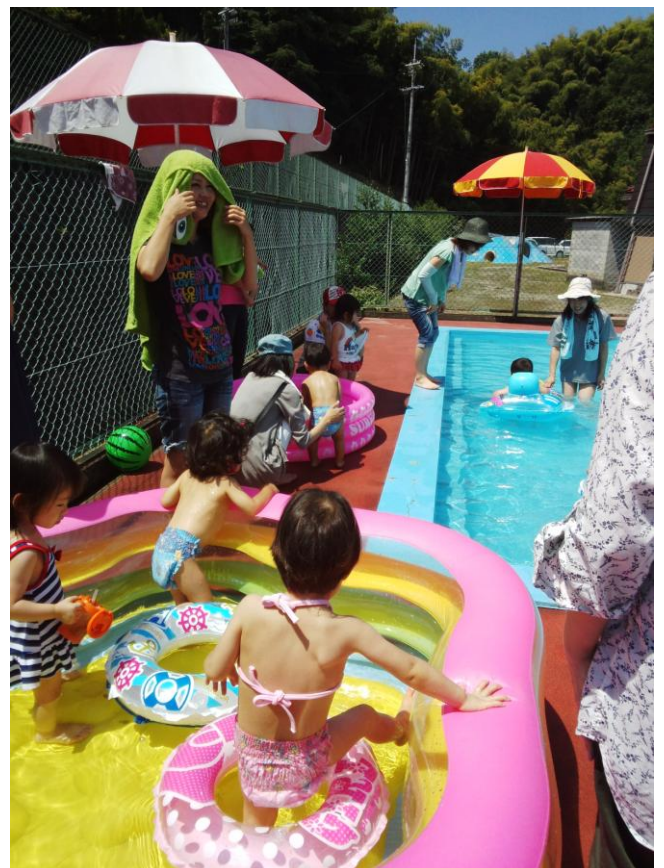


子育てサークル
「でんでんむし」

6月24日、ごんたくんの家において、子育てサークル「でんでんむし」の皆さんが七夕笹飾りをしました。たんざくには『上手にあんよが出来ますように』『たくさん食べて大きくなりますように』『お友達がたくさん出来ますように』等々お願い事が書いてありました。叶うといいですね! (*^_^*)

子育て中のお母さん、一緒に遊びませんか?

連絡先 代表 吉崎 (小路) 52-9089



真夏のプールは気持ちいいなあ (*^_^*)

熱中症にならないように気をつけましょう

熱中症の予防は、脱水症を予防することが基本です。

脱水症対策の基本は早期発見！早期治療！

子どもや高齢者の脱水症を早期発見するには？



脱水症対策の基本は早期発見、早期治療。子どもや高齢者では脱水症を起こしやすいので、脱水症の診断が遅れがちになる恐れがあります。

保護者や介護者などのまわりの人びとは、子どもと高齢者はつねに脱水症を起こしやすいと心得ておくことが大切。日頃から全身をよく観察し、些細な変化を早期に見つけましょう。

子どもと高齢者は本人が脱水症状を表現することが難しい場合もありますから、脱水症を起こしやすく高温多湿の環境にないか、食事量は減っていないかなど、本人以外からの情報収集も重要です。子どもでは「機嫌が悪い」、高齢者では「なんとなく元気がない」といったささいな症状が脱水症のサインであることも。〔脱水症の早期診断方法〕をチェックしてみてください。

「かくれ脱水」に「注意！」

脱水症の一手手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」。毎年のように夏バテ気味になる人は「かくれ脱水」になっている可能性も？ 脱水症を防ぐには「かくれ脱水」の段階で対策を取るべきです。

「かくれ脱水」とは？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

体液を補う水 経口補水液が注目です

「かくれ脱水」が進行してカラダが重くなったり、大量の汗をかいたりしたときは、カラダが失った体液を補う水、経口補水液で脱水状態を改善する方法が注目されています。

経口補水液は、薬局薬店で市販されています。飲用される場合は、薬剤師又は医師の指導の下で行なって下さい。

〔器具を使う診断方法〕

- ・手足が冷たくなっている
- ・おでこがくぼむ
- ・（新生児の場合）
- ・皮膚にはりがない
- ・舌が白いものに覆われている
- ・舌の表面に亀裂がある
- ・舌の赤身が強い
- ・口の中が乾燥している
- ・色に戻るまで3秒以上かかる
- ・爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる

チェック項目

〔器具を使わない診断方法〕

〔脱水症の早期診断方法〕
以下の項目で2つ以上当てはまる場合は脱水症を疑います。

下市町地域子育て支援センター・交流事業

第1回

おさがり交換会

下市町交流センター

7月1日、おさがり交換会を開催しました。
おさがり交換会とは、各家庭で眠っている小さくなって着られなくなった服や、使わなくなったおもちゃなど、「捨てるにはもったいないな」という物を持ち寄り、参加した方が気に入った物を無料で持ち帰ってもらったりサイクルの会です。
いただいた物を大切に使うことで、物を大切にする気持ち、また地域でのつながりを感じていただけたら...と思っています。

今回は、約200点程の品物が集まりました。
見に来られた方は、サイズや好みに合った物を見つけて「とても助かります」「買ったなら高いのにありがたいです」と感謝しながら持ち帰られました。
物品を提供して下さった皆さん、ご協力ありがとうございました。
次回は、夏、秋物の入れ替え時期に開催の予定です。
物品の提供のご協力をお願いと、多数のご参加をお待ちしています。



Let's try



Let's dance!!

体操後のマッサージは、気持ちいいなあー



6月28日、一般(高校生以上)向けのイベント「Let's try」を開催しました。今回は、健康体操のインストラクター松岡泰子氏のご指導で「ダンスに挑戦!」しました。

初めはゆっくり、ステップを。次に手の動きも付けて。最後に曲に合わせて「Let's dance!!」

振り付けの順を間違えないよう集中して1曲踊りきりました。身体も頭もシェイプアップ

最後にマッサージで全身をほぐして終了。リフレッシュできて、心地よい時間でした。

ミシェル先生の

「英語であそぼう」

6月20日、未就園児を対象とした「英語であそぼう!」を開催しました。

3回目を迎えた「英語であそぼう!」では、英語が話せるボランティアさんにも参加いただき、英語がパワーアップしました。また回を重ねることで、子どももお母さんもリラックスして楽しんでいます。参加してくれるお友だちも増えています。

是非、参加してみてください。



毎月第3木曜日 10時~11時
参加費無料・申し込み不要

子どもおたのしみ会開催

7月10日、下市町交流センター（ごんたくんの家）において、「子どもおたのしみ会」を開催しました。

下市おはなしの会さんによる、絵本「うまかたやまんば」の読み聞かせのあと、手話サークルせせらぎさんに、挨拶と「ふるさと」の歌を手話で教わりました

その後、キャンドル作りを体験しました。白いキューブ型のろうと、クレヨンと一緒に溶かして色をつけ、型抜きしたカラフルなろうを、それぞれ紙コップに入れ、溶かしたろうを流しこみました。

その後、ろうが固まるのを心待ちにしながらみんなでおやつをいただきました。ろうが冷めて固まると紙コップをはがせます。みんなできあがりを楽しみにしているようでした。

毎月第2水曜 3時30分

みんな来てね！



ろうが固まって、紙コップをはがせば可愛い手作りキャンドルのできあがりです。

在宅介護を考える集い

ほっと一息リフレッシュ！

7月9日、下市町交流センター（ごんたくんの家）において、在宅介護を考える集いを開催しました。

今回は、暑い夏に癒しを与えてくれる観葉植物の寄せ植えと、下市おはなしの会の皆さんによる「語り聞かせ」等を楽しんで頂きました。

「聞かせて頂くのは、初めてでした。」「ゆったりとした気持ちになりました。」「等々。下市おはなしの会の皆さんの流暢な語り口調に酔いしれていました。」



上阪「くるみ」上南成子さんにご指導いただきました。



おはなしに聴き入る参加者の皆さん

この集いは、家庭において家族を介護（お世話）する方のリフレッシュを目的に開催しているもので、年間6回開催しています。民生児童委員や介護者同士の情報をもとに案内させて頂いています。また、下市テレビを通じて、お知らせしています。

お問合せ

下市町社会福祉協議会
電話 52 6 1 2 5 迄



下市町の広場