



## 夏の交通事故防止運動

7月13日～7月22日は「夏の交通事故防止運動」の期間です。  
交通事故防止運動には、3つの重点項目があります。

1. 自転車の安全利用の促進 ～かごしま自転車条例の更なる理解の促進～
2. 全ての座席のシートベルト着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
3. 飲酒運転・あおり(妨害)運転等、無謀運転の根絶

シートベルト着用は事故発生時の被害を軽減するなど、命を守る大切なものです。鹿児島県内の一般道での後部座席シートベルト着用率は30.9%。全国47都道府県で42番目と、非常に低い着用率です。後部座席のシートベルト非着用は、道路交通法では高速道路のみ反則金はありませんが、違反点数1点が付きます。一般道においては口頭注意だけです。万が一事故が起こってしまった場合、シートベルト非着用ではシートベルトを着用している場合より致死率が高速道路では19.4倍、一般道では3.4倍も高くなってしまいます。“ちょっと近くまでだから…” “事故になんてあわないから…” という気の緩みが重大な事故につながってしまいます。万が一のことも想定し、安全に車に乗れるようにしっかりシートベルトを着用しましょう。

私たちの事業所では、安全運転管理者を配置し定期的に安全運転講習などの勉強会を実施しています。これからも皆様に安心してご利用して頂けるよう、スタッフ全員で交通安全に対する意識を高めていきたいと思っております。

# 7月

# 行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド) ☆ GH5丁目 (グループホーム武岡5丁目) ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター) ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台) ☆ 杜 (なでしこの杜)		☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています! ☆ 杜 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ) ☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!			1 武デイ: うちわと洗濯バサミ競争 武デイ: オセロ ケアハウス: カラオケクラブ ケアハウス、杜: 避難訓練	2 武デイ: 紙コップ引き 武デイ: 蝶の壁掛け ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
3 武デイ: ボール積み上げ 武デイ: 蝶の壁掛け	4 武デイ: ゲートボール 武デイ: トランプ ケアハウス: 七夕飾りつけ ☆パノの移動販売	5 武デイ: 紙飛行機レース 武デイ: 七夕飾り ケアハウス: 七夕飾りつけ 杜: ドライブ・カットの日 ☆セブンイレブン移動販売	6 武デイ: ティッシュ外し 武デイ: 七夕飾り ケアハウス: ケアハウス喫茶 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	7 武デイ: 色々カーリング 武デイ: 金魚の壁掛け GH: 七夕 特養: 七夕 杜: 七夕・花火の日	8 武デイ: サッカー 武デイ: 金魚の壁掛け 杜: ドライブ	9 武デイ: 箸つかみ 武デイ: 文字消し ケアハウス: 美術クラブ 杜: もりもりクラブ
10 武デイ: 玉入れ 武デイ: 文字消し	11 武デイ: うちわと洗濯バサミ競争 武デイ: 野菜炒め 特養: 避難訓練 杜: ドライブ ☆パノの移動販売	12 武デイ: 紙コップ引き 武デイ: 野菜炒め ☆セブンイレブン移動販売	13 武デイ: ボール積み上げ 武デイ: そうめんチャンプルー 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	14 武デイ: ゲートボール 武デイ: そうめんチャンプルー 杜: カラオケ喫茶	15 武デイ: 紙飛行機レース 武デイ: 水まんじゅう ケアハウス: カラオケクラブ 杜: 誕生会	16 武デイ: ティッシュ外し 武デイ: 水まんじゅう ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
17 武デイ: 色々カーリング 武デイ: 暑中見舞い	18 武デイ: サッカー 武デイ: 暑中見舞い	19 武デイ: 箸つかみ 武デイ: オセロ ケアハウス: 夏祭り・誕生会 杜: ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	20 武デイ: 玉入れ 武デイ: 夏のリース ケアハウス: ケアハウス喫茶 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	21 武デイ: うちわと洗濯バサミ競争 武デイ: 夏のリース 杜: カットの日	22 武デイ: 紙コップ引き 武デイ: カレンダー	23 武デイ: ボール積み上げ 武デイ: カレンダー ケアハウス: 美術クラブ 杜: もりもりクラブ
24 武デイ: ゲートボール 武デイ: カレンダー	25 武デイ: 紙飛行機レース 武デイ: 風鈴ストラップ ケアハウス: 花火 杜: カットの日 ☆パノの移動販売	26 武デイ: ティッシュ外し 武デイ: 風鈴ストラップ 杜: カラオケ喫茶 ☆セブンイレブン移動販売	27 武デイ: 色々カーリング 武デイ: トランプ 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	28 武デイ: サッカー 武デイ: ポンポン花	29 武デイ: 箸つかみ 武デイ: ポンポン花	30 武デイ: 玉入れ 武デイ: ミニ帽子
31 武デイ: うちわと洗濯バサミ競争 武デイ: ミニ帽子	※ 移動販売 (杜、ケアハウス)					



## 脱水を予防するために出来る事

水分は一度に多く飲んでも、身体に溜めておくことは出来ない為、こまめに摂取することが大切です。摂取できる水分量が減ってしまうと、脱水になりやすい為、注意しましょう。

### ① 1日に必要な水分量を把握する

1日に必要な水分量の目安は、体重当たり 30～40ml といわれており、食品や食事から取れる水分も含まれます。

体重 50kg の場合 …  $50\text{kg} \times 30 \sim 40\text{ml} = \underline{1,500 \sim 2,000\text{ml}}$  の水分摂取が必要です。

3食の食事で、1,000ml 程度の水分は摂取できる為、500～1,000ml の水分はコップから摂取しましょう。

コップ (150ml) で 1日 6～7杯の水分摂取が理想的です。

水分補給のタイミングは、起床時、食事前、運動や家事を行う前後、入浴前後、就寝前を意識しましょう。

### ② 部屋の湿度や温度を調整する

日中だけでなく、寝る前もエアコンなどを使用し、湿度 60% 以下、室温 28 度以下に調整することで発汗による脱水を防ぎましょう。

### ③ 水分が多い食べ物を把握する

水分を多く含む野菜を入れた味噌汁を食事に取り入れると、脱水予防になります。また、間食は和菓子などではなく、水分の多いゼリーや果物を食べると、効果的です。

武岡台デイサービスセンター

<水分が多く含まれる食事の一例>

豚汁	なます	カレーライス
いんげんの胡麻和え	筑前煮	卵豆腐
ひじきの炒め煮	肉じゃが	バニラアイス

## 7月7日 七夕行事

七夕と言えば、私が小さい頃は旧暦に合わせて夏休みに入ってから飾りを作り、笹竹に飾ったものでした。

「七夕」の由来は、「昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。～」で始まる昔話しは知っていましたが、他にも由来があり、日本で七月七日の夕方に五穀豊穡や厄除けを願う乙女が着物を織って棚にお供えする「棚機津女(たなばたつめ)」という神事があり、中国から日本に伝わった「乞巧奠(きっこうでん)」と融合し、様々な願い事をする現代の七夕祭りとして広まったとされています。

### ☆ 七夕物語のあらすじ

『「天の川のほとりに機織りが上手な美しい織姫と働き者の彦星という牛飼いが住んでいました。2人は結婚しましたが、遊ぶことに夢中になり、結婚してから仕事をしなくなってしまいました。織姫が仕事をしないせいで神様たちの着物はボロボロになり、彦星が仕事をしないせいで牛たちは病気になってしまいました。怒った天の神さまは2人を離れ離れにし、1年に1度、七夕の夜だけ会うことを許しました。」

織姫のモチーフこと座のベガは裁縫を司る星、彦星のモチーフわし座のアルタイルは農業を司る星と考えられていました。この2つの星が最も強く光り輝く旧暦の7月7日を特別に考え、七夕物語が生まれたようです。』

また、短冊に願い事を書くようになったのは、江戸時代以降とされ、本来貴族の宮中行事だった七夕が国の季節行事「五節句」に定められ、七夕行事が一般的に広まったそうです。

グループホームでも毎年笹竹に七夕飾りを飾っています。今年も入居の皆様と一緒にいろいろな願いを込めて飾りたいと思います。

グループホーム武岡五丁目