

## 投稿コーナー

プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです  
皆さまの作品をお待ちしています月

投稿締切は  
毎月 15 日です

小さな神様

太陽の輪郭を描く 私は小さな神様

一番悪いことをして それを許される 小さな天使

変わらない自分のために

誰かを壊す大人

空は真っすぐに見つめなくては

星を探せない

自分の中の最も悪いところと

共にいられる天使

どんなに強い風に打たれても

思いは人の内部に描かれるものだから

無くなったりはしない

雪の日も、雪がやめば

自分の足跡を確認するように歩く

雨の日は、水たまりに映る自分に気づく

晴れの日には光に触れる

知らず知らずの内に

全身が暖められ

全てを忘れさせられる

(～次号に続く～)

ペンネーム 実月



# プラッツ通信 8月

2021年7月26日(月)発行

第250号

## 夏到来、熱中症に気を付けましょう

梅雨明けとともに、本格的な夏がやってきましたね。日差しをたっぷり浴び、久しぶりにカラッと乾いた洗濯物を取り込んだ時は、なんだか嬉しくなりました。

晴れ渡る空を見てこの季節の気持ちよさを感じられる一方、いま注意しなければならないのが熱中症です。梅雨が明けて一気に気候が変化中、今夏も引き続きマスクを着用する生活が求められています。いっそうの熱中症対策が必要になりますので、そのポイントを改めてご確認頂ければと思います。

### 〈熱中症とは〉

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。めまいやたちくらみ、手足のしびれ、頭痛などが症状として現れます。マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まると言われています。

### 〈熱中症を防ぐためにできること〉

#### ①こまめに水分補給をする

のどが渇いていなくても、1日あたり1.2ℓ(コップ約6杯)を目安に補給します。大量に汗をかいた時は塩分もとりましょう。

#### ②暑さを避ける

日陰を選んで歩いたり、こまめな休憩をとったりしてできるかぎり暑さを避けます。外出時は日傘や帽子も効果的です。室内ではエアコンや扇風機で温度を調整しましょう。

#### ③体を冷やす

体の蓄熱を避ける為、保冷材や濡らしたタオルなどで体を冷やしましょう(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)。

#### ④日頃から体調管理をする

暑さの感じ方は、その日の体調や暑さに対する慣れが影響し、人によって異なります。日頃から体調の変化に気を付け、体調が悪い時は無理せずに静養しましょう。

#### ⑤適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外しましょう。

感染症対策の為に制限はありますが、プラッツ交流室も涼める場所としてご活用ください。体調に気を付けながら、この夏も元気に過ごしたいですね。

※参考：熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/prevent.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html)

地域生活支援センタープラッツ 山下英香

## 社会福祉法人はらからの家福祉会

### 地域生活支援センタープラッツ

〈住所〉 国分寺市南町3-4-4

〈相談TEL〉 042-359-2440

〈HP〉 <http://harakaranoie.com>

〈開館日〉 月・火・木・金・土・第1・3日曜日

〈休館日〉 水・第2・4・5日曜日・祝日

〈開館時間〉 10時～19時(午後7時)

〈来所・電話相談〉 10時～19時(午後7時)

# 地域生活支援センタープラッツ



2021年 **8月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		お茶会	休館日			
8	9	10	11	12	13	14
山の日 休館日	振替休日 休館日		休館日	Platz Entertainment		
15	16	17	18	19	20	21
	プラッツ通信 投稿×切日		休館日		ミュージック アワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		お茶会	休館日			
29	30	31				
休館日						



## 《職員の一言》

オリンピックですね。都内は緊急事態宣言中ですね。どんな挨拶もむなしいですね……。なので、せめて交流室の雰囲気は明るくできるよう、居心地の良いプラッツをこれからも提供していきたいと思ひます。

## 《8月のプログラム》

※すべて事前申し込みが必要となりますのでご注意ください。

### 〈お茶会〉

◆日程：8月 3日(火) 14時から15時  
8月24日(火) 14時から15時

◆持ち物：必要な方は飲み物  
(※お茶菓子はありませぬ。)

### 〈ミュージックアワー〉

◆日程：8月20日(金) 16時から17時

◆持ち物：CD、カセット、レコード、MP3プレーヤー等  
※鑑賞のみの参加もOKです。

### 〈Platz Entertainment〉

◆日程：8月12日(木) 14時から

◆持ち物：必要な方は飲み物  
(※お茶菓子はありませぬ。)

### 〈プログラムの申込について〉

◆申込：相談電話・来所の際に、職員へ参加したい旨をお伝えください。

◆定員：5名(申込者多数の場合は調整させていただきます。)

◆締切：各プログラム直前開館日の12時まで。  
参加が難しい場合のみ、申込締切日に職員よりご連絡致します。

※定例プログラム欄は再開時に紙面へ掲載致します。

## 《スリッパディスペンサー、

## アルコールディスペンサー導入のお知らせ》

日頃より、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力頂きありがとうございます。

この度、スリッパの殺菌ディスペンサーをプラッツの玄関に設置することになりました。来所された際は、ディスペンサーのボタンを押し、下段から清潔なスリッパをお取りください。ご使用後はこれまでと同様、回収箱にスリッパをお入れ下さい。

また、アルコールディスペンサーも、手を触れずに自動で噴霧できるものを導入しています。消毒の際にご使用ください。



※本事業は、共同募金会より助成を頂き実施しました。

## 《Platz Entertainment お知らせ》

プラッツ交流室にて、映画『アイス・エイジ』を上映します。

- ◆日時：8月12日(木) 14時から(要予約)
- ◆あらすじ：舞台は約2万年前、氷河期に突入する地球。動物たちが南に移動する中、マンモスのマニーは北へ向かっていた。間に置いて行かれたナマケモノのシドと共に、捨てた人間の赤ちゃんを家族の元へ返そうとするが、そこにサーベルタイガーのディエゴも同行することになり…。3匹の大冒険を描いたCGアニメ作品。
- ◆上映時間は約80分です。  
真夏の暑さをひととき忘れ、氷の世界の冒険を楽しんでみませんか?(\*^\_^\*)

## 《7/15 Platz Entertainment 報告》

交流室にてテレビ番組『プラタモリ「国分寺～遺跡編～」』を上映しました。

9年前に放送された番組ですが、どうして奈良時代にこの地域に国分寺が建てられたかなど、知らなかった「国分寺」について楽しみながら学べる番組でした。

今回は、交流室を利用されていた方を含め、4名の方が視聴されました。番組のソフトは交流室で保管されていますので、プログラムに参加できなかった方も、興味をお持ちの方は職員に声をおかけください!

## 《プログラム開催に関するお知らせ》

- マスクの着用をお願い致します。
- 感染状況を踏まえ、プログラムを中止とさせていただきます場合があります。
- ご予約頂いた方も、当日体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- 滞在時間制限の90分に、プログラム参加時間も含まれます。
- プログラム開催時も交流室利用人数は5名です。プログラム中は、参加者の利用を優先とさせていただきます。
- お飲み物はご持参ください。

感染拡大防止のため、ご協力のほどよろしくお願い致します。