

あしたば通信

No.2

発行日
令和4年
(2022年)

10月1日

発行：特定非営利活動法人
タンポポ福祉会
高砂市曾根町 2835 番 2
TEL. 079-448-8393

HP アドレス <https://www.tanpopofukushikai.org>

コロナだからこそ

長いコロナ感染対応期間が続いています。色々なイベントがなくなりましたが、やっと今、少しずつ、旅行や外食が回復してきていますね。

でも普段室内では、マスクはまだ外せません。あしたばの中でも、食事の時だけアクリル板で一人一人を囲んで、やっとマスクを外せます。でも、おしゃべりなしで、静かに弁当をいただいています。早くおしゃべりしながら、いっしょに食事ができるようになればいいですね。

マスクで一人一人の距離が遠く感じる今だからこそ、大きな声で「おはよう」「お疲れ様」「ありがとう」「さようなら」を心がけましょう。自分の挨拶が、他のスタッフや利用者の心の元気になるように。他のスタッフや利用者の挨拶が、自分の心の元気になるように。

睡眠不足に注意しよう

睡眠不足に陥ると、疲労や作業力の低下、日中の眠気など

様々な症状が出てきます。眠剤を医師から処方されている方も多いと思いますが、睡眠不足にならない為の生活習慣がいくつあるのか、紹介したいと思います。

①規則正しい生活、早寝、早起きを心がける。夜更かしはしないようにする(眠れなくても一定の時間になると布団に入る)

②朝食を抜かない。朝食を食べることで、内臓が刺激される、睡眠リズムが整います。

③朝起きたら、まずは朝日を浴びましょう。

太陽の光には、神経伝達物質「セロトニン」を生成させる作用があります。「セロトニン」が朝に生成されると、これが夜に「メラトニン」という睡眠ホルモンに変わります。

④適度な運動を心がける。身体がほどよく疲れ、入眠が促されます。

⑤眠る前に、スマホを見ないようにする。寝る前にスマホの明るい画面を見ていると、夜なのに交感神経が活性化されてしま

まい、眠りにつきにくくなります。

以上のような生活習慣に改善するようにしてみましょう。

1階内職班から

今年の夏もとても暑かったですが、電子部品中心の内職と(施設外就労)公園掃除を暑さに負けず頑張りました。

内職は、単純作業の繰り返しや、細かい作業もあり、根気のある仕事です。

各利用者の得意な部分を生かして、不得意なところは、お互いにカバーしながら、みんな役割を持って取り組んでいます。座つての作業のため、作業終



1階内職班 内職風景

了時のストレッチや、休憩には、天候に合わせて散歩をするなどして、少しでも体を動かすよう心掛けています。

これから「実りの秋」「食欲の秋」になるので、みんなでおいしいものを食べて、パワーをつけて頑張れるように、レクリエーションも企画したいと思っています。

10月1日は目の愛護デー

誰でも長時間仕事や勉強で、目を使いすぎると目が疲れます。通常は目を休ませることで短時間で回復しますが、それでも、目の疲れがなかなか解消せず、目や体に症状が出てくるような場合もあります。

近視や遠視、乱視などの屈折異常や老眼があるのに、眼鏡やコンタクトによる矯正をしていなかったり、合わない眼鏡やコンタクトを使用したりしてしまうと、目に負担がかかり疲れてしまいます。長年眼鏡等の度数の調整をされていない方は、これを機会に、度数の調整をしてみるのもいいかも知れません。