

ペンリレー

みなさん、体を動かしていますか。今回は、この前に参加したトライアスロン大会について書いてみたいと思います。みなさんはトライアスロンというスポーツを知っていますか。名前ぐらいはなんとなく聞いた事があると思います。水泳、自転車、マラソンを連続して行なうスポーツです。8月に富山トライアスロンに参加してきたので、その時の様子を書きたいと思います。

はじめはスイムからです。スタートの号砲とともに750mを2周、1500m海を泳ぎます。気温が36度あり、ウェットスーツを着ると、それだけでサウナ状態です。海では100人づつまとめて泳いでいくために、バトルと言われる状態になります。バトルでは足で蹴られたり体の上にのられたりするのでプールで泳ぐよりも何倍も疲れます。私も他の選手を蹴ったり蹴られたりしながら泳ぎました。1500m泳ぎ切るとトランジションといわれる着替えの場所に向かいバイク(自転車)に乗車します。バイクでは40kmをただひたすらこぎ続けます。始めの15kmは平坦な海岸線を走っていきませんが、泳いだばかりなので体が重く、なかなかスピードが上がっていきません。残り25kmで660m上昇して山の中腹を目指していきます。この区間になると気温も上がってきて、熱中症や脱水症でリタイヤする選手が出始めてきます。そのため水分を多めに摂っていくのですが、気温が高い時の水分補給は難しく、飲みすぎると水分過多で口が渴いて体が受け付けなくなり、飲まないと脱水症になって体が動かなくなってしまう。私も途中で頭から水をかぶりながらバイクのゴールを目指していきました。バイクのゴールでトランジションを済ませると、最後はランになります。ランはスキー場を使って3.3kmを3周の10kmを走ります。この時点では、脱水と疲労で朦朧としていますが、なんとか完走することができました。

2年ぶりの大会でしたが楽しく参加する事ができました。

(生活支援員 竹内 正樹)

9月	10月	11月	12月
1日 クッキングクラブ	4日 3B体操	1日 3B体操	3日 防災等訓練
2日 学区総合防災訓練	6日 クッキングクラブ	3日 クッキングクラブ	6日 3B体操
6日 3B体操	12日 誕生会食	4日 スポーツクラブ	8日 クッキングクラブ
9日 家族会役員	18日 理美容	9日 誕生会食	14日 誕生会食
14日 誕生会食	25日 わくわく外出	11日 家族交流会	16日 スポーツクラブ
16日 スポーツクラブ		15日 理美容	20日 理美容
20日 理美容		18日 フライングディスク大会	25日 クリスマス会
27日 わくわく外出		27日 焼いも会	

★編集後記

朝夕は涼しくなりましたが、みなさん平成最後の夏はどうすごされましたか。私は福岡の音楽フェスに参加して楽しくかつ、日焼けをして帰ってきました。これから美白対策に勤しみたいと思います…。(指導員 桑嶋 歩実)

発行/ 社会福祉法人 愛知県厚生事業団 ～おもいやりを かたちに～
愛厚藤川の里 (障害者支援施設)

〒444-3523 岡崎市藤川町字堤ヶ入1-2

TEL (0564) 48-6130 FAX (0564) 48-8905

第110号

平成30年

9月1日発行

藤川の里だより

第110号



残暑お見舞い申し上げます。

主査(看護) 大谷 みゆき

例年にない酷暑が続いています。最近になってようやく平年並みの暑さになっていますが、まだまだこの暑さも続きそうです。くれぐれも健康に留意されご自愛下さいませようお祈り致します。

また、この度の豪雨により被害を受けられました皆様に心からお見舞い申しあげます。

皆さんは、自分の宝物は何ですか？と問われたら、何と答えられますか。恋人、両親、子供、孫、配偶者、ペット、お金など様々な答えが出ると思います。でも一番は、自分の健康ではないでしょうか。そこで今回、『クリミアの天使』の異名でも知られる世界的な偉人のフロレンス・ナイチンゲールのお話を少しさせていただきます。今日でも『看護の原理の発見者』として看護業界で評価される一人者です。看護師なら必ず一度は読んだことのある彼女が執筆された『看護覚え書』があります。1820年に生誕され90歳で亡くなっていますが、19世紀当時に、『看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し適切に与えること。こういったことの全てを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えること』と述べています。当時は誰にも理解を得られない斬新的思想だと言われましたが、現代社会では看護の本質として引き継がれています。

人は一生の内に何度か病気をされます。生命の危険に及ぶ人もいれば、風邪を引く位で一生を終える人もいますが、万が一、病気になられた時に、薬を飲んで寝ているだけでは回復過程を助けているとは言えません。藤川の里職員支援心得6条にもあります、『生活環境を整え、支援します。』ではないのでしょうか。

日々、快眠・快食・快便に繋がる支援が一番の適切な健康バロメーターになると思います。施設には色々な職種の人があります。施設のスタッフはある意味で家族です。利用者様の健康維持・増進するには、全てのスタッフが看護者であり、全ての利用者様が健康で過ごせますように、心を込めて対応して行きたいと思っています。



HP研修を受けて

皆様は、愛知県厚生事業団のHP(ホームページ)で、どんなことが知りたいですか？

事業団のHPを閲覧される方の中には、数十分と長い時間見てくださる方もいるそうです。各施設ごとにブログから様々な情報をお伝えしているので、細かく見てくださる方が多いことが分かりました。



施設の情報を、知りたいと思っている方にお届けできるよう、ブログの更新を増やしています。皆様ぜひ、ご覧になってください。ご意見、ご要望などもお待ちしております。

また、利用者様の身元引受人の皆様には、「藤川の里だより、ブログ等掲載に係る同意書」にご協力いただき、ありがとうございました。今後にも活用させていただきます。

(相談支援専門員 鈴木 斐佳)



名古屋港水族館へLet's Go!!

7月24日、名古屋港水族館に出かけました。ご家族の方も参加してくださり、出かける前からドキドキ・わくわくされている皆様、現地に到着してからも足取りは軽やかで、ペンギンやカメ、バレーガが泳ぐ水槽を見て「わー」と笑みを浮かべていました。

昼食は館内のレストランでカレーライスやみそカツ丼を食べました。



最後にイルカショーを見学。高くジャンプするイルカに夢中な皆様でした。ご家族の方とともに楽しい時間を過ごすことができました。

わくわく外出で家族とお出かけが出来、素敵な1日になったのではないのでしょうか？

これからも、たくさんの思い出を作って行きましょう！！疲れた様で、外出された日は、いつにもなく、ぐっすりでした。



(指導員 中井 亜由美)

東谷山フルーツパークへ外出！！

6月28日(木)利用者様7名、ご家族3名、付き添い職員7名にて、わくわく外出へ行ってきました。

東谷山フルーツパークでは、様々な果物の果樹園があり果物が実際どのように実っているのかを見学することができます。また、四季折々の花が咲いており今回の外出で楽しめたのは「紫陽花」でした。

利用者様の外出先での1番の楽しみは食事の時間です。カレーライス・からあげ丼・日替わりランチなど美味しそうなメニューが並んでいました。利用者様の中には



選ぶのに時間がかかってしまう方も見えました。

施設見学後には施設内にある売店で季節のフルーツソースがかかったソフトクリーム・パフェを食べました。季節的に気温も高く、冷たいデザートはとても美味しかったようです。

外出先で、皆さんの笑顔が見られてとても楽しい時間が過ごせました。今後も利用者様が楽しめる行事になるよう計画していきます。

(生活支援員 杉林 一弥)



★ミニ夏祭りをしました★

7月28日(土)あいにくの台風接近予報により、安全の為夏祭りは中止となりました。

楽しみにしていた利用者様の笑顔の為に、急遽ミニ夏祭りを計画し、職員全員で協力し開催しました。屋内のミニ夏祭りとなりましたが、提灯の飾り、手作りの看板、盆踊りの音楽、美味しい食べ物や飲み物と雰囲気はバッチリ！見たことのなかった



利用者様の笑顔や喜ぶ姿を沢山見ることが出来ました。最後はくじ引きを実施し、部屋でも景品を大切に持っていました。

皆さん準備から片付けまで大変でしたが、利用者様と職員の笑顔に助けられました。

ありがとうございました。



(生活支援員 平松 慶樹)