



児童デイ

開所日時 月・水・木・金曜日

15時～18時

土曜日 10時～13時

訓練内容

準備

マニュアル整備

事前に絵カードで説明

事務局に協力要請 (交通整理)

訓練

地震発生

児童は机の下に避難

地震おさまる

キッチンより火災発生

防災頭巾をかぶり避難開始

九品地公園グランドまで避難

9月22・27日に児童デイサービスの避難訓練を実施しました。非日常的な活動の為、気持ちの動揺を最小限にするように配慮しました。避難完了までに時間はかかりましたが、落ち着いて移動することができました。

みんな揃うまで待つ事が出来ました。

避難訓練



ミニデイでの避難の様子

シリーズ5

体調をくずしたときの食生活

◆疲労感、倦怠感があるとき

疲れは、食事と休養をとって回復すれば問題ありませんが、いつまでも回復しないと、倦怠感が出てきます。疲れの原因で、ビタミンB1不足が一因となっていることがよくあります。豚肉、うなぎ、鶏レバー、かつおなどに豊富にあり、加えて、にんにく、ねぎ、にらなどの匂い成分はB1の吸収を促すので一緒に食べると効果的です。

◆食欲がないとき

食欲不振は、様々な病気のシグナルとして現れることがあるので、長く続くような場合は、医師の診察を受けるようにしましょう。口当たりがよく、適度な酸味や辛みのきいた料理がおすすです。水分不足も、胃液の分泌が極端に低下するために、食欲不振を招くので注意しましょう。

◆便秘がつづくとき

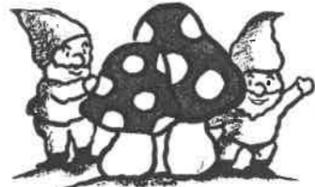
まず水分をしっかりと補給し、食物繊維の多い根菜やいも、豆、ひじき、果物を十分にとるようにします。また、夕食を軽めにして、朝、胃が空になっているところに、冷たい水や牛乳を飲むと腸のぜんどう運動が起こりやすく、便がやわらかくなる効果があります。

◆下痢をしているとき

消化の悪いものや冷たい飲み物のとりすぎ、腹部の冷えなどによって起こります。下痢は脱水症状を招きやすいので、砂糖を薄くとかしたぬるま湯や番茶、スポーツ飲料などをこまめに飲むようにします。下痢が治まってきたら、おかゆや湯とうふなど、やわらかく消化のよいものを少しずつ食べるようにします。

◆熱があるとき

発熱時に一番大切なのは、水分の補給です。飲み物とともに、果物やアイスクリーム、プリン、冷ややっこなど、口当たりのよいもの、温かいおかゆやうどんなどで栄養とエネルギーを補給しましょう。



ミニデイだよ!

365 歩のマーチ

窓から入るさわやかな秋風に、テーブルの上に飾られた色とりどりのコスモスが揺れていました。

最近のミニデイは活気に満ちています。

午前中は10月18・19日にスポーツ文化センターにて開催される「福祉とボランティア活動展」で展示する利用者さんの作品(習字・絵)作りに気合いが入っています。当日ご都合のよい方は是非、作品を見にお出かけください。

午後からは「まごころふれあい祭り」に向けて、利用者さんと楽器演奏を練習しています。「365歩のマーチ」の曲に合わせて、大太鼓・キーボード・タンバリン・トライアングルと担当を決めて、毎回短い時間の中で繰り返し練習に励んでいます。

ミニデイ利用者の中で、一番キーボード歴の古いOさんは一人で黙々と片隅で弾き続けておられます。大太鼓のTさんは、段々と迫力のある叩き方になってきました。この曲は一番タンバリンのリズムを取るのが難しいようで、ウン・タ・タ・ウン・タの声かけにタンバリンは悪戦苦闘です。さて、どんな演奏会になるのでしょうか...
今から楽しみです。



心づれづれ

「テルマカシー」 賛助会員 都 そな

私には、高3の長女、高1の次女(自閉症)、中1の長男の3人の子供がいます。3人共、私にはかわいい子供達ではありますが、やはり障がいを持つ次女中心の15年間でした。この程、思う所があって7ヶ国語を話す会に入会し、海外から日本へ研修に来ているアジアの方々の一泊ホームステイを受けることにしました。

家に来てくれるのは、33歳のインドネシアの男性でした。私は彼に、家族を紹介する手紙を送りました。そこに家族には障がいを持つ娘がいることをつたない英語で書いておきました。

彼を迎える日、国際センターで待っていると、彼は感じの良い笑顔でカバンひとつと大きな紙袋を下げてやって来ました。挨拶の時に紙袋の中にお菓子が沢山入っているのがチラッと見えたので、「お菓子好きなんですか?」と聞くと、「子供にプレゼントです。」と答えました。それは、私が出した手紙に障がいのある娘は食いしん坊であると書いたもので、彼なりに考えて特別に用意してくれた物でした。

一泊二日の短いホームステイでしたが、彼は私達の知らなかったインドネシアの事を沢山教えてくれました。毎日、家でテレビやゲーム、塾という生活を送っていた子供達の心の中にインドネシアの風が吹いてゆくようでした。心優しい彼と出遭えて本当に良かった。彼に心から「テルマカシー」と言いたいです。(うさぎのパン屋さん代表)

～ご紹介～

「おもいをつたえあう場・まんまる」

主催：しょうがい地域で考える会・一宮っ子の会

“しょうがい”のあるお子さんをがんばって育てているお母さん方、周りで子供たちを支えてくださっている方、肩の力、心の重さをとりはらって《子育て》について話し合いませんか? まるーい心でまんまるな輪に。

気軽にご参加ください。

お子様連れの参加も大丈夫です。



〈開催日〉毎月2回〈水曜日〉

AM10:00~12:00

(10月は15日・29日)

〈場所〉まごころ1階ふれあい広場

〈参加費〉一人100円

〈お茶代です。未就学児童は無料〉

〈連絡先〉TEL090-5456-5751

「しょうがい地域で考える・一宮っ子の会」柴田

～「しょうがい地域で考える・一宮っ子」は～
どんなハンディがあっても、地域でありのまま当たり前前に暮らしていけることを目指し活動しています。《まんまる》の活動もその一つです。