

# ひまわり通信



～R6.7～

梅雨入りして蒸し暑い日が続きます。この時期、気温の変動や湿気、低気圧の影響で体温調節がうまく出来なくなり、体調を崩しやすくなります。天気の変化で起こる不調を「気象病」や「天気痛」と呼ばれ、頭痛やめまい、疲労感、首肩の凝り、関節痛、古傷の痛みなどを感じる方が多いようです。

この気象病の対策としては、天気が悪いと体調が悪くなるなど、自分自身が天気に影響を受けていることをまず把握すること、その上で天気予報をこまめに確認し、天気が悪くなる予報の日はいつもとより早めに就寝して十分な睡眠時間を取ることが重要だそうです。その他には、やはり早寝早起き、朝食を摂る、軽い運動や入浴で汗をかくなどの規則正しい生活を送ることが大切になります。また、耳のマッサージが効果的とも言われています。両耳をつまんで上下、横に引っ張ったり後ろに回したり、手のひらで両耳全体を覆い後ろに向かって回すことで、耳の周りの血流の他、リンパ液の流れをよくする効果があるそうです。ぜひ休憩時間などお試しください！

板キリコ作業も繁忙期に入りました。その他の作業も同様にですが、忙しい時であればあるほど、いつもよりも丁寧な仕事を意識し、皆で声を掛け合って、協力して進めていきましょう。

## 【7月の予定】

- ・7/15(月祝) 祝日のためお休みです。
- ・7/17(水) 職員ミーティングのため午前みの作業となります。  
それに伴い、昼食の提供はありません。
- ・7/26(金) 定例ミーティングを行います。

## 【お知らせ】

### ◎欠席の連絡について

障害福祉サービスであるひまわりを利用するにあたり、メンバーの皆さんには、通所された日には黄色ファイル(利用時間と押印)を書いておりますが、もし利用予定日が欠席となった場合には、メンバーの代わりに欠席された旨の情報を職員が記録することになっています。

欠席をされる場合、職員が「欠席をする日付」や「欠席する理由」「次の利用予定日」について確認させていただいております。朝のミーティングでの報告や事務所に言いに来て下さっても構いませんが、急な事由によるもので電話にて欠席の連絡をもらった場合には、前述の通り、欠席の理由等をお伺いさせていただいております。メンバーの皆さんと連絡調整を行っていることを記録する必要がありますので、その確認をさせていただくことについてご了承くださいませようお願いいたします。

