

# たすけあい名古屋

通信第127号

## 夏やせ、夏バテ、夏風邪

この夏は観測史上最高の平均気温を記録したそうですが、ようやく秋の気配が感じられる今日この頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。夏にまつわるいろいろな言葉がありますが、夏やせ、夏バテ、夏風邪について考えてみます。

**夏やせ**：文字通り夏場の食欲不振と体重減少です。その原因としては、暑さに対抗するために、自律神経が体温の維持と発汗に一生懸命に働き、気が付かぬうちに過労状態となってしまうことです。これにより引き起こされるのが夏場の体重減少、夏やせです。世の中には夏やせでもなんでもよいからやせたい、と思う方もいらっしゃいますが、体調不良を招き、色々な問題が起こることもあるので、絶対にお勧めできません。

**夏バテ**：これも夏やせによく似たものですが、体調不良をきたし、疲労が蓄積してしまうことが原因です。自律神経の失調、睡眠不足、食欲不振などの結果、疲れが表に出てきてしまいます。いずれも不摂生が原因です。

**夏風邪**：上の二つとは若干意味合いが違いますが、体が疲れているときに風邪をひきやすいのは事実です。不摂生は禁物と言う事です。「風邪ひかぬ〇〇、夏風邪ひく〇〇」〇〇の中には地域によりいろいろな表現が入りますが、いずれにせよ、あまりありがたい言葉です。

この言葉の持つ意味は、雑学書を紐解いてみると、〇〇は冬場に風邪をひいても自己管理をしていないため夏になるまで気が付かない。自分の健康管理もできない困った人たちと言う事だそうです。

地球温暖化の影響でしょうが、今夏は猛暑で各地で観測史上最高気温を記録、台風10号が史上初の東北地方直撃、3個の台風が北海道連続上陸等、さらに12号、13号と続き、集中豪雨をもたらす異常現象が頻発しています。

立秋（8月7日）が秋の入り口、以降は猛暑・酷暑との言葉を使わず、残暑というのが一般的です。処暑（8月23日）は暑さが和らぎ、朝夕はひんやりした秋の気配を感じるようになる。気が付いてみればセミの鳴き声が止み、虫の声に変わるなど、猛暑の中でも季節は確実に移っているようです。

これからは外出に最適の日が続きます。外に出て、ただ歩くだけではなく、脳の老化防止に役立つ算数計算（頭の中での引き算など）や、しりとりをしながら散歩をするのも良いことです。もちろん車や足元には十分にお気をつけ下さい。



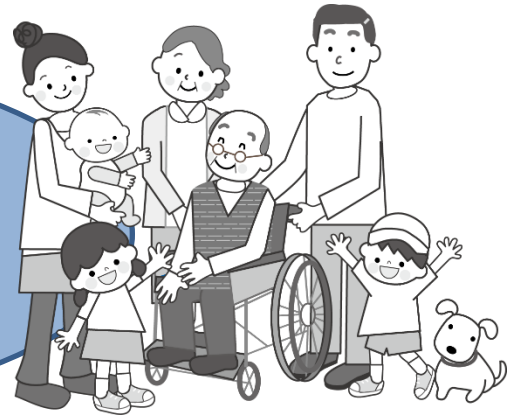
（代表理事 西川 達夫）





# なるこふれあいまつり 開催

お世話になった皆様方に感謝をこめて



今年も催し物・バザー・おいしい物などのコーナーあり。

お揃いでお出かけ下さい。



開催日時 **平成26年10月16日(日) 10:00から**  
(雨天決行)

会場 デイサービス鳴子

**お願い バザー協賛品募集中!**

(新品・未使用に限らせて頂きます)

9月30日(金)まで

※売上金は福祉活動に役立てさせていただきます。

お問合せ **たすけあい名古屋事務局まで ☎899-0833**



## デイサービス鳴子だより



### 「音楽会」

8月のお誕生日会にソプラノ歌手の矢野さんとピアニストの大八木さんが、デイサービス鳴子に来て下さいました。デイサービスに、本物のピアノはありません。大きなキーボードをご持参され、ショパンのノクターンをソロで演奏して下さいました。

ソプラノ歌手の歌声は、それはまた素晴らしい歌声、もちろんマイクなしでフロア中に、「この道」「夜来香」など迫力ある歌声が響き渡りました。あまりの感動に涙ぐむ方も…。ご利用者の皆様もスタッフも本物の音楽に触れ、感動のひと時でした。

デイサービス鳴子には、今回のソプラノ歌手、ピアニストさんをはじめ、毎月のように多くのボランティアの方々がお越し下さり、ご利用者の皆様を楽しませて下さったり感動を下さいます。心より感謝申し上げます。



(管理者 須原 久美子)

## 障がい者総合支援だより



夏も終盤ですがまだまだ暑い日が続きます。暑い夏を乗り切るために、今年もデイサービス鳴子から流しそうめんセットをお借りして9月9日に皆で流しそうめん大会を開きました！

開始前から「流しそうめんコール」がかかる程、楽しみにされているご利用者もいらっしゃいます。箸やスプーンを使い、頑張っ



流しそうめん

て頑張っです！時には変わった食材の「トマトやキュウリ、アイス、ラムネ、チョコレート」も流れてきます。好きなものが流れてきた時には、皆さん歓声が上がっていました♪

涼しいレクで暑さを吹き飛ばし、暑い夏を頑張っ

（生活介護のんたんと 鈴木 雄太）

## 健康体操・卓球クラブ

## グラウンドゴルフ・スポーツ吹矢だより



健康体操教室

「たすけあい名古屋」では、健康体操教室、卓球クラブ、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢を開催しています。これは、高齢者の日常生活動作訓練を通じての健康増進活動や閉じこもり予防を中心とした介護予防活動、仲間づくりなどの社会参加の機会の提供を目的としています。

スポーツの秋を迎え、是非ご参加下さい。

お問合せ ☎892-0080 事務局まで

（担当 吉葉 俊治）

## スタッフ急募

「たすけあい名古屋」で一緒に働きませんか？生活スタイルに合わせて働けます。  
和気あいあいの職場です。

常勤・パート職員を募集しています。ご希望の方、または知人等で関心のある方をご紹介頂ける方は、事務局までお電話下さい。詳細は面談時にご説明します。

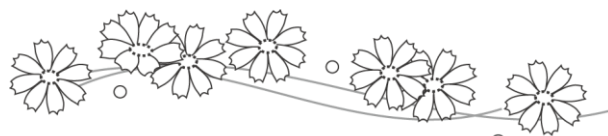
- ★ 訪問介護ヘルパー（資格…介護ヘルパー初任者研修・旧ヘルパー2級）
- ★ ケアマネジャー（資格…介護支援専門員）
- ★ 障がい者総合支援 職員（資格問わず）
- ★ 小規模多機能型居宅介護施設職員（資格問わず）

☎ 892-0080（高橋まで）





## 天白福祉会館だより



### 認知症予防普及・啓発リーダー1期生5名が誕生！ 福祉会館より地域の認知症予防活動の場へ派遣します。

28年度から始まった「認知症予防普及・啓発リーダー養成講座」に参加の5名の皆さんが、7月～8月の8回の研修を終えて、いよいよ地域で活躍することになりました。

「元気で暮らせるよう、みんなで広めよう、認知症予防！」に取り組む地域の場で、講座で学んだ「コグニサイズ運動」や「回想法」でお手伝いいたします。お手伝いする活動の場は、地域の高齢者サロン・健康づくり老人クラブ、交流会などで、事前に打ち合わせを行い、プログラム作成して開催します。  
(館長 篠田 宏明)

■派遣の申込み⇒☎、FAX、来館

■日程・内容を調整します

■活動日にお伺いします

※お問い合わせは

天白福祉会館 ☎802-2351

FAX 806-3327



養成講座授業



## おひさまカフェだより



8月17日(水)から9月21日(水)まで(計5回)、名古屋市立大学医学部・看護学部・薬学部の学生11人が将来の地域医療活動に活かすため、おひさまカフェで地域の高齢者の方と、現在の身体・心の面のことや、昔の生活状況・思い出など語り合いながら交流をしています。

カフェ来場者の方々には「和やかな楽しい時間で、次の水曜日が待ち遠しい」と喜んで頂いています。

おひさまカフェは、毎週水曜日14:00～16:00まで、「鳴子のおひさま」で開催しています。料金はコーヒー、紅茶の飲み物とお菓子付きで100円です。

お気軽にお越しください。

(担当 吉葉 俊治)



おひさまカフェの様子

ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋

検索



特定非営利活動法人(認定NPO法人) たすけあい名古屋

代表理事 西川 達夫

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

Eメールアドレス: info@tasukeainagoya.com