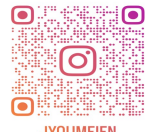


ひかり通信

第54号
令和7年10月1日
社会福祉法人 文珠会
常明園



医務たより〜秋バテ〜

看護師 永田裕子

朝夕は涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じる季節になってきましたね。夏の疲れが出て来るこの季節「なんとなく体がだるい。」「疲れが取れにくい」と感じている方はいませんか？もしかしたら『秋バテ』かもしれません。

◎秋バテとは？

秋バテは夏に受けた暑さや冷房による冷え、生活リズムの乱れ等が影響し秋になってから体調を崩すことを指します。夏バテとは違い、涼しくなってから症状が出るため、気づかず我慢してしまう方も多いです。

◎秋バテの主な症状

- ・朝起きても疲れが取れていない。
- ・食欲がない、または胃もたれ
- ・頭がボーとする、集中力が続かない
- ・気分が落ち込みやすい、イライラする
- ・肩こりや冷え、だるさが続く
- 一つでも当てはまる方は、秋バテ予備軍かもしれません。

◎秋バテ対策〜今日からできる3つのこと〜

- 1、体を温める食事を意識
↓根菜（にんじん、れんこん、さつまいも）やショウガ、ねぎなどの薬味で内側からぽかぽかに。
- 2、お風呂はシャワーで済まらず湯船に
↓38〜40℃のお湯に10〜15分。自律神経のバランスも整います。
- 3、睡眠・起床時間を安定させる
↓寝る直前のスマホは控える。快適な睡眠で体の回復力をアップ！



新人職員紹介

初めまして、今年の6月より医務室で働かせてもらっています。看護師の永田裕子です。

出身は東彼杵郡で、5年ほど家庭の都合で杵岐に住んでおり今年3月帰ってきました。

施設での仕事は初めてで慣れないことも多いですが、利用者さんに寄り添った対応を行っていきたいです。よろしくお願いします。



初めまして。さいくさ（七種由紀）と申します。

支援員として勤めさせていただいて一か月が経ちました。前職は医療事務でした。生活支援員の仕事は初めてで不安でしたが、利用者の皆様が温かく迎えて下さり、感謝の日々でやる気に繋がっています。

まだまだ分からない事ばかりですが早く一人前の戦力となるよう努力いたします。



参加研修報告

※全国盲重複職員研修

（7月）長崎

※サービス管理責任者研修

（7月）長崎

※視覚障がい者リハビリ研修

（8月）大阪

※九州身体障害児者施設研究大会

（9月）沖縄

提供品のお礼

※東彼杵町社会福祉協議会様

雑巾

※平湯様

野菜

※三根屋様

アイスクリーム

※上原様

人参

編集後記

今号もご一読下さりありがとうございました。

Jフェスタ、外出支援等お届けいたしました。

利用者様の楽しい日常を感じていただければ幸いです。

今後も利用者様の声に耳を傾け、より良い紙面づくりに努めてまいります。

次号もお楽しみに。

カミナリのうるさい夜 施設長 佐藤正明

晩夏。セミの鳴き声も聞かれなくなってもなお猛暑の日々が訪れています。

残暑という言い方もあるのですが、暑さが残っているというよりも、まだまだ健在する現役バリバリの暑さが続いているだけという気がします。

ところで梅雨は短かったくせに9月頭ぐらいから結構雨が続いていました。ところによっては大変な豪雨で災害も心配されました。雨が降ってくれるのはいいのですが、困るのは雷です。特に視覚障害の人の多くは雷が苦手な人が多いようです。確かになんであそこまで大きな音がするのでしょうか。自然の驚異というしありません。我慢する側のことも少しは考えてくれないものでしょうか。そしてその恐怖の体験により、夜に雷が鳴るような日の翌日は、必ず報告に来てくれる人が居るくらいです。

「あれは近くに落ちたよ」とか「施設が揺れたよ」とか。まあ大変だったのでしょうね。そして雷が鳴るとそれに反応して大声をあげる人もいますようです。そっちの声の方が雷よりうるさかった。さらにはその大声の持ち主に対して「うるさい、やめろー」って言う声もうるさかったらしいです。皆雷が鳴るとそれにあわせて大合唱になってしまふのです。

結局皆さんの願いは、静かに落ち着いた夜を過ごしたいだけなのかもしれませんね。

作業班

おでかけ満喫プラン

いつもお仕事頑張っているみなさんとお出掛けに行って来ました。



食事



お腹も心も
満たされたあ〜❤️



デザート❤



うまい！



Smile 😊



買い物

観光



どれにしようかな〜

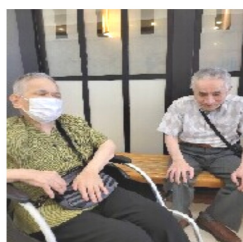
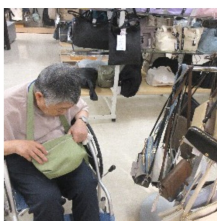
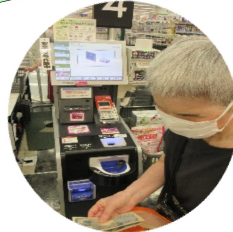


海きうら



ドラマー
Y氏

支払いも自分です。



生活・日中活動を豊かにすることを目的として、「働く、余暇活動を楽しむ」をテーマにしました。皆さん、作業場での真剣な顔とは違い、久しぶりの外出でたくさんの笑顔を見せて下さり、素敵な1日になりました。また、行きましょうね。

常明園祭 (J F E S T A)

みんな！声掛け頼むよ！？
と聞こえて来ませんか？

スイカ割りするぞー！



♡フラダンスチーム マーラ・プアさんにレクチャーしてもらって踊ったよ♡



どんな味がするのだろう？佐世保バーガー 食べてみた



早く食べたいな！ 佐世保バーガー[ベーコン・チキン・海老カツ]より選んで、ポテト・野菜スープ・ジョアを堪能☺



美味しそうな
佐世保バーガー前にして
…。待ち遠しいな〜。



佐世保バーガー美味い！もう少し食べたいけど我慢！

みね屋さんデザートありがとうございます。



食べたけど、お代りは？



疲れたから食べさせてほしいな。



えっ！今撮ると？

