



今年もワーキング
ヒルズのふれあい相
撲に行きました。立
浪部屋の力士の方と
仲良く写真を撮った
り、ゲームをしたり
相撲好きの利用者さ
んは大喜びでした。

ふれあい相撲



第36号

平成30年12月

社会福祉法人 文珠会

常明園



風邪をひかない場所がある？

施設長 佐藤 正明

地球上のある地域では、風邪をひきにくいところがあるそうです。どこだと思えますか？答えは南極。なんでまたそんなに寒いところが？つて不思議に思いますよね。

南極にはもともと人が住んでいないので、ウイルスや細菌が極端に少ないからだそうです。人や生物を通じてウイルスは感染する訳で、そういう生き物が少ない環境は風邪のウイルスが蔓延するには厳しいところなのかもしれません。また、人が感染する種類のウイルスが少ないだけかもしれないし、南極に観測などで行く人たちは、病気などの健康チェックが厳しいのでウイルスが入り込めないとか、極寒の地域はその寒さのためにウイルスなどが空中に飛来しにくい、などの説があるようです。

豆知識としてはそういうことは知ってはいたのですが、先日居酒屋の飲み友達の医師（ちよつと先輩の方です）が、若いころに南極越冬隊に随行した経験があることを知りました。

その先生の話では、南極でもちゃんと具合の悪くなる人はいたとのことでした。あれっ？

しかしながらそれがウイルス性の風邪なのかどうかまでは分からないとのこと。そもそも南極には、もの凄く健康的で元気のいい人しか行かない、ということでした。南極では風邪をひかない、などと言われる一番の理由はそこではないかと分析しておられました。

また、やはり日頃何かと無理したり、疲れなどがたまって免疫力が低下すると、人間は調子が悪くなったりたり前だ、とおっしゃっておられました。ふむふむ、まさしくその通りかもしれません。

やっぱり元気が一番なんです、その元気のためには日常的な生活の質にも気を配る必要があります。馬鹿は風邪をひかない、なんてひどい言葉もありますが、誰だって風邪をこじらせる可能性があるのは一緒であります。バカみたいに元気な人は、風邪なんかひくわけない、という解釈なのかもしれませんけどね。

『冷え』

豊村 順子

冷えは抹消の血管が収縮して血行不良になり、手足や下腹部など身体の特長部分が冷たくなる不快な症状です。

☆冷えタイプ

・四肢末端型→手足が冷え症の典型的なタイプ。やせ形の人、若い女性、過度のダイエットの人に多い。

・下半身型→デスクワークなど座りっぱなしの時間が長い人に多い。

・内蔵型→手足の身体の表面は温かいのに、内臓が冷えるタイプ。

・全身型→「隠れ冷え」とも呼ばれるように

”冷えている”という自覚症状が乏しいけれど全身が冷えている。

《冷えの対策の5つの心得》

☆頭寒足熱

☆お腹と首を温める

☆身体を温める食材を食べる（人参・かぼちゃ・ニラ・ニンニク・生姜・ごまなど）

☆入浴はぬるめのお湯に38。〜40。でじっくり入る

☆寝る時は湯たんぽや、木綿の靴下を履くなど、手軽な冷え対策で、冬もポカポカに過ごしましょう



☆お腹の調子は大丈夫？

木塚 百合子

寒くなってくると、お腹の調子が悪くなってくることも多くなります。寒さなどで血の巡りが悪くなり、腸の働きに必要な酵素や栄養分が届かなくなると、腸の働きが低下し、下痢・便秘・痛みなどの不調が起こります。

お腹の不調は、お腹を温めることで楽になることも多いようです。お腹に手をあてて、手の温かさが気持ちいいと感じたらお腹が冷えています。外側からマフラーや腹巻・コートなどで防寒対策、内側からスープや温かい汁物などでお腹を温めて、体力アップを図りましょう。

体を温める食べ物として、生姜・ねぎ・ニラ・人参・青魚・海藻・鶏肉・紅茶などがあります。特に生姜は、胃液の分泌を促して腸を整えるなど、様々な作用がありお勧めです。

※吐き気や、ひどい下痢が続いたりする場合は、早めに医師の診察を受けましょう。



職員研修報告

【8月】

・視覚障害者リハビリテーション基礎講習会

・虐待防止研修会

・給食施設栄養衛生管理研修会

【9月】

・第37回九州身体障害児者施設研究大会

【10月】

・第38回全国盲重複障害者福祉施設研究大会

【11月】

・九州授産施設（セルブ）研究大会

・自然栽培 Party 第3回全国フォーラム

寄付お礼

編集後記

東彼杵町社会福祉協議会 様

衣料品

農産物

藤田 家次 様

夏の暑い気温も下がり、秋の行楽日和となりました。気温が下がり、利用者の方々も、外に散歩をしたりすることが増えました。「外の風が気持ちが良い」と言われる利用者の方もいて、秋のまつり感を一緒に感じる日々です。

こんなまつり感もつかの間、インフルエンザが怖くなる時もあり、手洗い・うがいを気をつけていきます。

ノウフク

農業と福祉がつながって、日本を元気に!

「農福連携」とは、近年、担い手の高齢化と減少が進む農業分野と、障害者や高齢者らの働く場の確保を求める福祉分野の連携が注目されています。農業と福祉が連携することで、農業分野での障害のある方々の就労を支援し、障害のある方の収入の向上を図るとともに、農業の支え手の拡大を目指す取り組みです。農業と福祉の双方にとってメリットがある取り組みとして、近年、全国的にも広がっています。



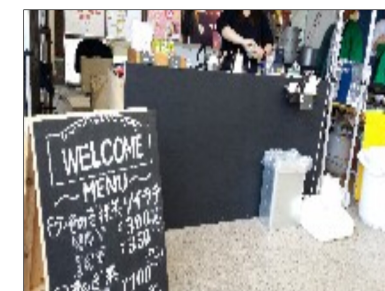
ノウフク 農福連携マルシェ開催

長崎県では「農福連携」の取り組みとして、10月22日(月)～10月24日(水)の3日間、『農福連携マルシェ』が長崎駅前かもめ広場で開催されました。

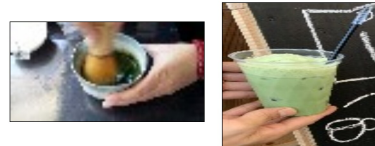
今回は、県内の障害者就労施設など20事業所が出店し、障害がある方々が心を込めて作られた生鮮野菜や加工品等の数々が販売されました。



ノウフク お茶どころ東彼杵を代表し「お茶カフェ」を出店



東彼杵産の抹茶を使用し、注文が入ってから抹茶を点てるので香り豊かなソイラテを提供させて頂きました。常明窯で作られた味わい深い抹茶碗で点てましたよ。



ノウフク 「生鮮野菜」「米粉」「米粉菓子」を販売

常明園で作られた新鮮野菜が店頭並び、即完売いたしました。



ご購入いただきましたお客様、誠にありがとうございました。

ノウフク 野菜の収穫風景などを少しご紹介

常明園で取れた野菜に皆さん大喜びです。近隣の方との会話や、農家様のご指導を励みに頑張っ、美味しい野菜がたくさん育ちました。

皆さんが元気に暮らしていける町作りを地域の人たちと一緒に進めていきたいですね。



旅行 & お食事会

10月1日～2日の一泊二日にて
福岡方面へ旅行に行ってきました～(*_*)
(行き先)マリンワールド海の中道・ゆめタウン佐賀など
(宿泊先)ヒルトン福岡シーホーク
園での生活から離れて、
楽しい時を過ごすことができました(*_*)



去年の旅行はあいにくの天気でしたが、今年は旅行班も食事会班も天気に恵まれることができました。利用者の方はおいしいご飯を、「まだ食べるの!？」と心配したくなるくらい食べられていました。

イルカのショーや水族館など、視覚障害の方からは分かりにくかったなどの声も頂きまして、今後にもっと楽しめるようなことができればと考えていきます。