



暑さへの対策

例年になく早い猛暑を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

連日、熱中症で救急搬送された人数が報道されており、実際に外で作業しますとあまりの暑さで恐怖すら感じてしまいます。

この暑さ対策として、人は汗をかくことで体の表面を濡らし、この水分が蒸発する時に気化熱として体の熱を奪って体表面の温度を低下させて身体を冷やします。ここで体温を下げることを邪魔するのが「湿度」です。湿度が高い状態は、空気中に水分がたくさん含まれていまして、汗が蒸発しにくくなります。汗が蒸発しないと熱を体外に放散できず、ただ水分と塩分を失うだけとなってしまいます。体温を下げるために汗をかいたのに下がらないので、引き続き汗をかいて体温を下げようとして多量の汗をかきます。これにより気温が高く、湿度も高い状態で何もしないと体温は上がり続けてしまい、熱中症を引き起こしてしまいます。

汗をかくと多量の水分が体から出てしまうので、こまめな水分や塩

分の補給はもちろん必要ですが、冷たいものを食べたり、扇風機やクーラーをつけたり、氷枕や水風呂に入るなどして体の表面温度を下げることで、様々な工夫をすることで、熱中症予防に努めていただきたいと思えます。

先日、地域において活動されているケアマネージャーが、「訪問したご利用者宅でクーラーがなかった、扇風機も使っていないかった、窓が締め切られていて大変だった」と高齢者世帯の実態を話されてきました。ニユースでは連日の猛暑に対する熱中症対策が報道されていますが、現実に生活されている方には対策がきちんと伝わっていないと感じています。このことに対して当法人にある様々なサービスで培ったご利用者との関係性を通じて、「いのち」を守るための情報をわかりやすくお伝えしていきたいと考えております。

施設長 高原 信夫

ご利用者の皆様と育てたレタス

第 288 号
令和6年7月 15 日発行
(毎月1回 15 日発行)

責任者:施設長 高原 信夫
〒241-0802
横浜市旭区上川井町 1988
社会福祉法人
アドベンチスト福祉会
シャローム横浜
☎045-922-7333

編集委員
荒金・石川・石橋

<https://www.adventist-welfare.jp/yokohama/>



6月、ひまわりのご利用者の皆様でレタスを育てることになりました。日の光を浴び、皆様がお手入れしてくださったレタスは立派に育ちました。



7月になり、収穫をし、昼食でいただきました。自分の手で育て、収穫したレタスなので、一層おいしく感じられたようです。

これからも、自然とのふれあいを大切にしていきたいと思えます。

ひまわり 池田 雄貴

シャローム横浜 ショートステイ



お天気の日には本入所とショートステイのご利用者の皆様に中庭で昼食を召し上がっていただきました。

シャローム横浜の周りには色々な種類のお花などが咲いています。お天気の日には職員と一緒に散歩を楽しんでいただいています。ご利用される皆様が心穏やかに過ごすことが出来ますよう「あったかいがいいね」をモットーに励んでいます。

相談企画課主任 山本 朋子



夏野菜を食べよう会

7月にはいり、気温もぐんぐん上がり、夏野菜のおいしい季節となりました。今月の栄養課行事は「夏野菜を食べよう会」を催し、スイカ、トウモロコシ、枝豆を入居者の皆様に楽しんでいただきました。

今年は例年よりも天候が良かったためか、トウモロコシは甘くて美味しいものが収穫されました。入居者の皆様も喜んで召し上がり、楽しい時間を過ごすことができました。

来月の行事食は「あんみつ屋台」になります。皆様、楽しみにお待ちしております。

栄養課課長 小寺 秀偉



貴方の手に善をなす力があるならば・・・

第196回 チャプレン 上前 至

40年程前のことであるが、私は今も受けた善を忘れる事ができない。それは、ある米国大学院より入学許可を受けサンフランシスコからシカゴに通ずるルート 66 号線を走っていた時に起こった事である。

中古車のステーション・ワゴンに荷物と家族4人を共に乗せて、シエラネヴァダ山脈も超え、車は順調に目的地に向かって走っていた。やがてワイオミング州ララミーを過ぎ、あの昔、西部劇映画でも良く見たアメリカ・インディアンが活躍したシャイアンに差し掛かった時である。突然、車のボンネットから白い蒸気が噴出し、前が見えなくなりました。即、車を道の傍らに寄せたが蒸気はますます激しく立ち上る。家内は驚き子供達をつれて避難、私だけ車に取り残された。その原因はやがてわかった。エンジンを冷やす役目の

ラジエーター？に水を送る管が裂けて、そこから蒸気が噴出したという事である。原因はわかったが、さてこれからどうしたものか。あたりは砂漠地帯である。車もなかなか通らない寂しい所である。困ったなーと思っている時、一台の車がずっと止まり事情を察してくれて、とにかく家まで戻り補充用の水を用意してくれたのである。若い青年であった。その補充用の水を入れて応急処置をし、シャイアンの自動車修理工場まで行って治すことができ、その後、目的地の大学に無事着くことができたのである。私は今もその受けた青年の親切を忘れることはできない。「貴方の手に善をなす力があるならば、これをなすべき人になす事を差し控えてはならない」箴言3章27節

