かずさ

８月号

令和元年八月号　発行責任者　上総園々長
編集者　生活相談員

梅雨が明けて夏本番となりました

二九日に梅雨が明け、その後厳しい残暑が続いていますが、田んぼでは早くも稲穂が育ってきています。

しばらくは熱中症が心配ですので、こまめに水分をとったり着替えで調節するなどして体調管理に気をつけましょう。

さて今月号のかずさは七夕行事や、夏の食べ物等についてお知らせしています。どうぞお楽しみください。

八月の予定

五日（月）　精神科医師往診
理髪（Ａ館）
七日（水）　衣類出張販売
八日（木）　口笛ボランティア
歯科訪問診療
一三日（火）　アロマケアボランティア
一四日（水）　理髪（Ｂ館）
一五日（木）　フロア懇談会（Ａ館）
フロア懇談会（Ｂ館）
盆供養
一九日（月）　理髪（Ａ館）
二〇日（火）　理髪（Ｂ館）
二一日（水）　ボランティア
映画上映会
二二日（木）　ピアノ連弾ボランティア
精神科医師往診
歯科訪問診療
二六日（月）　理髪（Ａ館）
二七日（火）　理髪（Ｂ館）
三〇日（金）　書道教室
報告会

A館2階でフレンチトーストを作りました

月一回、各フロアに調理員が伺い、おやつを作っています。今回は、七月一六日にA館二階でフレンチトーストを作りました。飲み物を選んでいただき、みなさん美味しいと好評でした。

掲示板

上総地区文化祭について

今年も上総地区文化祭に参加することになりました。一〇月一二日、一三日に上総公民館で行います。上総園は展示部門での参加となります。それに伴い、みなさんから文化祭に出展する作品を募集いたします。みなさんが作った手芸品や装飾品など、たくさんの作品をお待ちしております。

九月末を締め切りにしたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

熱中症を予防しましょう

熱中症の予防は「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

〇水分・塩分補給

・こまめな水分、塩分の補給

〇熱中症になりにくい室内環境

・扇風機やエアコンを使った温度調整
・室温が上がりにくい環境の確保
・こまめな室温確認

〇体調に合わせて対策

・こまめな体温測定
・通気性の良い吸湿、速乾の衣服着用
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

予防のポイント

①暑さの感じ方は人によって異なります。

自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて万全の予防を心がけましょう。

②高齢の方は特に注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（６５歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚器官が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です。

特に熱中症への注意が必要な高齢者については、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。

気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

新任職員紹介

☆質問内容☆
①趣味　②好きな食べ物
③長所　④ひとこと

F.Y（介護課）

① ネコと遊ぶこと　② お肉
③ くじけてもすぐに立ち直る
④ 頑張ります！

笑和会～五感を使って夏を感じよう～

浦島太郎の寸劇と紙芝居を職員が披露しました。紙芝居や会場に飾りつけた装飾品を利用者の皆さんにご協力いただき、あらかじめ作成していただきました。ワークキャンプに参加している高校生にもお手伝いいただき、利用者の方から楽しかったとの声が聞かれ好評でした。

懐かしの…

映画上映会のお知らせ

遊侠五人男

○内容
一人ずつでも滅法強い！五人揃えば文句なし！斬って暴れて天下無敵！五大スター勢ぞろいの豪華版。

○出演
長谷川一夫
市川雷蔵
勝新太郎
ほか

○日程
八月二一日（水）

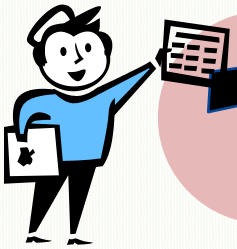
全館放送を行いますので、ご覧になる方はテレビをＩＩチャンネルに合わせてお楽しみください。

掲示板

敬老会について

毎年恒例となっておりました納涼祭ですが、近年は暑さが厳しく、利用者の皆様およびご家族の皆様の健康を第一に考え、今年度より休止とさせていただきました。

今年からは、納涼祭に代わるご家族様参加型のイベントとして、九月一六日に敬老会を予定しております。Ａ館、Ｂ館、二部構成で演芸を楽しんでいただき、合わせて家族懇談会も開催する予定です。詳しいスケジュールについては、後日お知らせいたします。



7月の主な出来事

「百舌鳥・古市古墳群」世界遺産に登録！

　アゼルバイジャンで開催された国連教育科学文化機関（ユネスコ）第４３回世界遺産委員会は日本最大の前方後円墳「仁徳天皇陵古墳」（大山古墳、堺市）を含む全４９基で構成する大阪府南部の「百舌鳥（もず）・古市古墳群」を世界文化委細に登録すると決めました。天皇や皇族が葬られたとして宮内庁が管理する「陵墓」の登録は初めてとなります。国内の世界遺産は２３件目で、登録決定は７年連続となりました。

はやぶさ2が2回目の着陸成功～世界初の快挙～

　２度目の着陸に挑戦していた探査機はやぶさ２について、ＪＡＸＡ宇宙航空研究開発機構は小惑星「リュウグウ」への着陸に成功し、内部の石を採取するという世界初のミッションを達成したと発表しました。１度目で採取したリュウグウ表面の物質と両方合わせて２回のサンプルを得たことで、小惑星のサイエンスを解明する手がかりの価値が高まりました。

「ウインブルドン」ジュニアで日本人男子初優勝！

　今年３大会目のグランドスラム「ウインブルドン」のジュニア男子シングルス決勝で望月慎太郎がカルロス・ヒメノバレロを下し優勝を果たしました。男子の日本人選手がグランドスラム・ジュニアのシングルでタイトルを獲得したのは、史上初の快挙となります。

コミュニティ情報

《亀山湖上祭・君津市民花火大会》

８月３日（土）１９時３０分より亀山湖上祭・君津市民花火大会が行われます。特大スターマインが好評の亀山湖で行われる大会です。大自然をバックに澄んだ空気の中、打ち上げられる花火は格別に美しく、歩行者天国となる亀山湖ダムの堤頂道路からは、打ち上がる花火を目線の高さで見ることができます。

《木更津港まつり　花火大会》

８月１５日、木更津港内中の島公園で「木更津港まつり」のフィナーレを飾る花火大会が開催されます。夜空を彩る尺玉、ナイアガラ、スターマインの花火の光により、港のシンボルとなっている中の島大橋が映え、木更津ならではの風情が楽しめます。２日間にわたり繰り広げられる祭りでは、１日目の１４日に房総名物「やっさいもっさい踊り」が行われ、ハッピや浴衣姿の踊り手が「おっさおっさ」の掛け声とともに熱い踊りを披露します。

食中毒警報発令！

令和元年６月１日に食中毒注意報が発令されましたが、さらに食中毒が多発しやすい気象条件となりましたので、７月２９日に食中毒警報が発令されました。次のことに注意して食中毒を防ぎましょう。

①細菌をつけないこと

・調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。
・生肉には食中毒の原因菌がついていることがあります。焼肉をするときは、生肉を扱う箸と食べる箸を使い分けましょう。

②細菌を増やさないこと

・冷蔵庫は１０℃以下、冷凍庫は-１５℃以下に保つよう温度の管理をしましょう。
・調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置するのは避けましょう。

③細菌をやっつけること

・肉や魚など加熱する食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。
・肉や魚など生ものを扱った調理器具類は、その都度、熱湯などで消毒しましょう。

長かった梅雨が明け、暑い夏がやってきました。引き続き食べ物の保管には注意をお願いします。八月は季節献立として七日に「ソーメン」を、二二日に「冷やしおろしそば」を予定しています。

また、毎年好評いただいている「サイダー寒」を二七日にご用意します。冷たい麺やデザートを通して、少しでも涼しく過ごしていただければと思います。

《サイダー寒》

編集後記

上総園の情報はホームページからもご覧いただけます。
⇒http://www.kazusaen.jp　検索

昭和六三年に廃校になった香木原小学校を活用し、地元産のジビエ食品などを提供する「狩猟工房ランド」が七月二十日にオープンしました。旧校舎の校庭では市内で捕獲したイノシシ、シカなどの食肉を使ったバーベキューが楽しめるそうです。上総園でも昨年の十二月頃にイノシシ十数頭が罠にかかりました。「ジビエ料理といえば君津」という評判になればいいですね。

（T）