



# 上郷苑夏祭り 熱く・暑く・大盛況

8月8日(土)夏祭り日和の中、お年寄りもご家族もボランティアも地域の皆さんも職員もみんな一緒に祭りを満喫しました。



綿毛

たんぽぽ



NO. 106  
2009・8・12  
発行綿毛編集局  
大森真由美



開□のあいさつは  
何と百四□のご利用  
者さんとってもお元  
□で素敵でした

バザ□担□のみな  
さんです  
たんぽぽの長老  
も手□ってくだ  
さいました



やきとり  
担□のみなさ  
んです  
本番前の勢ぞ  
ろいさあ  
がんばるぞ



やきそば  
担□のみなさ  
んです  
□行きは  
どうでしたか!



お好み焼き・フランクフルトの  
担当のみなさん、写真なくてごめんね



# たんぽぽの活動を確認しましょう (part 2)

## 特別養護老人ホーム「上郷苑」



たんぽぽが 足した平成元年 最初の活動は「地域リハビリ 室でしたが次 苑活動をした。 21年前の5月17日(水)たんぽぽ喫茶が開店しました 月曜日午前 そして 水曜日午後の喫茶をしながら 苑の な活動に多くの 員が 加し お年 寄りとの交流を しました。 時が流れて 苑のお年寄りも たんぽぽ 員もメンバーが 入れ替わり 活動 容も 化してきま したが上 苑を通 して多くの人との交 流が生まれ 多くを ばせていただきま した 今後でもできる 範の活動を し ていきたいです。

### たんぽぽ喫茶

ほぼ毎週の月曜日、そして第1・第3の水曜日はたんぽぽ喫茶の日です。準備ができると、館内放送で呼びかけをします。すると、待っていた入苑者やデイサービスの方たちが、職員に伴われ来店、お好みでコーヒーや紅茶、日本茶の注文をいただき、お菓子を添えてお出しします。会話も楽しみながら、ある時はたんぽぽ会員のピアノ演奏があり、一緒に歌って下さることもあります。また、入所の方が演奏されることも。会員のチームワークも抜群です。



月曜日のメンバーです 準備している場所です



奥の方で百人一首をやっています

### デイサービス プログラム協力

毎週木曜日午前中、デイサービスで百人一首やトランプを行っています。特に百人一首は大人気、興味のある方が集まり、たんぽぽ会員が交代で読み手となり何回も楽しめます。他のテーブルでも様々なゲームの輪ができます。

おしゃべりに花が咲き、和やかな雰囲気の中、あつと言う間に時間は過ぎていきます。好きなことをしている時は皆さんとっても良い笑顔、至福の時間ですね。

### その他の活動

#### 「夏祭り」

年に一度の夏まつり、以前は土曜日・日曜日の二日間行っていました。今は土曜日の一日になりました。今年も8日に開催、大勢で賑やかなお祭りでした。たんぽぽは、入所者の浴衣の着付けや夜店の手伝いをしています。また、バザーで手作り品などを販売させていただきました。お年寄りも立ち寄って下さいました。提灯に灯りが点り、やぐらの上で太鼓の音が響くと盆踊りも始まります。たんぽぽ会員も大いに楽しめる夏祭り、これからも毎年参加したいと思えます。

#### 「個人協力」

苑の様々な活動の一部に、たんぽぽ会員が個々に協力しています。また、ご家族やお知り合いが苑を利用されている方もいらつしゃいます。身近で大切な福祉の施設として、良い関係を継続していきましょう。



# たんぽぽの親睦会 参加者募集!

宮城まり子さんの  
ねむの木学園を見学します



平成21年9月9日(水) 栄区役所7時集合(他に乗降場所として犬山・桂台など)

参加費 : 5,000円 \*当日徴収します

募集人員 : 45名(先着順・定員になり次第しめきります)

行程・・・栄区役所(7時出発)～横横～東名～掛川～ねむの木学園見学～  
ねむの木子供美術館・吉行淳之介文学館(見学)～掛川(昼食)～  
掛川花鳥園(見学)～東名～沼津(買物・海産物店)～東名～  
横横～栄区役所(18～19時頃帰着予定) \*途中トイレ休憩あり



(ねむの木学園メンバー作)

申込 尾浦 : 893 - 4516 ・ 稲垣 : 893 - 7826

締切 8月26日(水) 詳細は後日別紙でお知らせします

## 7月3日(金) なかまの家と 今年も七夕見物 とってもハッピー



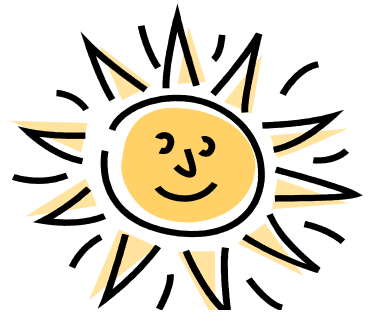
七夕や  
なかまの家に  
いざゆかん

姫織星彦

幼き日のはたおり姫とひこ星のお話の思い出も新たに、七月三日、晴天に恵まれなかまの家の皆さんとたんぽぽが合流連結?して、平塚の「七夕祭り」に繰り出しました。  
各々ペアーになり、大規模な竹飾りの下をくぐったり、キラキラをさわって見たり、見上げたり、語らい、笑い・・・



ミス七夕パレードに群がる黒山のカメラマンをしり目に、歩行者天国の真ん中をかつぽ出来る「幸せ」を感じました。  
(長崎屋の恐竜に合えなかつた理由は後で知りました)おいしい昼食のあと、大森代表の司会でゲームやクイズに興じ、来年の童謡を歌う会にも元気で合えます様に・・・の想いを込めて「手のひらを太陽に」も歌って解散、帰路につきました。  
(茂木)



熱中症って  
知って  
いますか？

夏本番を迎えてテレビや新聞で目につく言葉です。「真夏の暑い所で運動をして水分不足で倒れる病気だ」と思っている人が多いのではないかと思います。今回は、この熱中症についてお話をします。一口に熱中症と言っても、とてもこのスペースでは説明しきれませんが、要点を纏めましたので、ぜひ活用してください。

熱中症とは？

熱中症とは、私達の体の中と外との暑さによって引き起こされる、いろいろな体の不調」です。つまり「体温調節機能」が何かの理由で働きが悪くなると発汗に

よる熱の蒸発や、皮膚からの熱の放出などによる「体温のコントロール」がきかなくなると、普通の状態なら暑い時も寒い時も一定に保たれる筈の体温が上がってしまい体の中に熱がこもってしまう現象です。同時に体内の水分や塩分のバランスも崩れます。

熱中症の症状



熱中症には、熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病など細かく分類されますが今回は共通する症状を述べます。頭痛、吐き気、めまい、血圧の低下、お腹の痛み、急な体温の上昇、などがありひどいときには痙攣や意識障害を起こし死に至る場合もあるそうです。

熱中症には熱波によって、主に高齢者に起こるもの、幼児が長時間高温にさらされて起こるもの

暑い所での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどが考えられます。熱中症という言葉から真夏、屋外の暑い所で起こるものと思う人が多いと思いますが

室内にいても熱中症になることがありますから注意しましょう。

熱中症になったら

症状が熱中症のようだったら日陰やクーラーの効いた室内に移動する。衣服をゆるめて休む。

体を冷やす。氷や冷たい水で冷やしたタオルを手や足に当てる。氷や冷たい水が無い時は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ風を送って冷やす。

水分を補給する。水分だけではなく汗によって失われた塩分を補給する必要がありますのでスポーツドリンク等を少しずつ補給する。

ここまでは、自分で出来る応急措置。軽い症状ならこれでいいのですが、気分が悪くなったようなら、これから先は周囲の人にサポートしてもらう事になります。あなたの家族、友人、知人が熱中症にかかった時の事を考えて、これらのことを是非、頭に入れておきましょう。この時季にレジャーなどに出かけるときは、

タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンク、できることなら日陰が作れるパラソルやレジャーシートを持参できれば最高です。

予防するには



熱中症は、体のコンディションが崩れた時、前の日に比べて急に暑くなった時、睡眠不足が続いた時

その外、熱がある、疲れている、下痢が続いている、あるいは発汗機能が低下している人なども起こり易いと言われます。

例えば室内で軽い運動をしていて湿度が高い為汗をかいても蒸発しないで体内に熱がこもってしまった場合は、熱中症になる可能性が非常に高いと考えられます。また、室内で静かにいても高齢者の場合は倒れる人がいるので特に梅雨時で湿度の高い日は体調の管理には充分

気をつけましょう。

汗をかいたらその分こまめに水分を取りましょう。水道水でもいいのですが、塩分とカリウムを補給すると言う点ではスポーツドリンクや、麦茶もいい飲み物だと言われます。暑い時にはあまり外には出ないほうが無難です。どうしても用事がある時は、直射日光を避けるためつばの広い帽子をかぶり通風性の良い服装を心がけましょう。

熱中症は回復したらそれでおしまい、という訳にはいかないようです。最近の研究によると、熱中症になった人は必ずまた熱中症にかかり易い、と言う事です。

以上、熱中症について説明しましたがホンの一部分です。これから先まだまだ暑い日が続きます。決して無理をしないでください。  
(記 生方)



## さかえ・ほっとスクール 出会いとふれ合いが楽しみです

栄区障害児余暇支援事業(ほっとスクール)は今年で10回目の開催となりました。小学4年生から高校3年生の障害児36名が2コースに分かれて、コースリーダーが準備して下さるプログラムに多くのボランティアと共に参加します。

1コースは8月3日・4日・5日、2コースは8月19日・20日で、6グループが各2日間、調理やプール、そして外出などを楽しみます。1コースは天候に恵まれすでに終了しました。

本郷特別支援学校でプールのあとはボウリング大会でハッスル



21日(金)には参加者全員と家族を対象に栄スポーツセンター2階体育室で『ほっとスペシャル』の開催も計画されています。

ほっとな思い出作りにこれから出来る範囲で協力をしていきたいと思っています。

## 9月5日 8都市県市合同防災訓練があります

例年8月30日から9月5日は防災週間です。そして栄区でもこの週間に合わせて多くの地域で防災訓練が行われています。

栄区では、今年『8都市県市合同防災訓練』で横浜市の実施担当区として6箇所(笠間小学校、桂台中学校、上郷小学校・上郷中学校、庄戸地区公道、住友電機工業、栄区役所本館4階)の場で様々な訓練を8月30日と9月5日に実施することになりました。

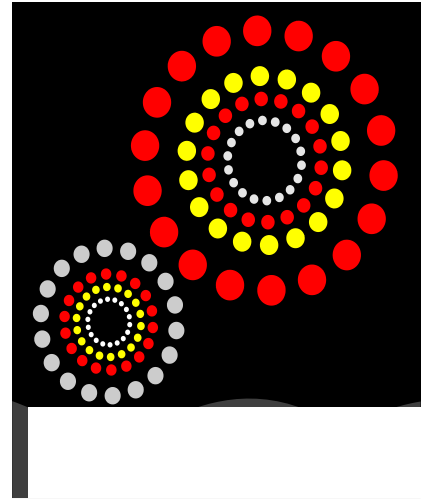
「横浜栄・防災ボランティアネットワーク」も9月5日に、救援物資集配拠点に想定された上郷中学校体育館で災害ボランティアセンター開設と、8都市市からの救援物資の分け・配送を行う予定です。

当日は、防災ボランティアの会員がボランティアセンターのスタッフと仕分け・配送ボランティアの双方を体験します。たんぼぼは防災ネットに団体登録していただきますので、見学希望者はぜひご参加ください。午前中です。

『8都市市合同防災訓練』がきっかけとなり、区民の防災への備えが一層進むことを願っています。

\* 八都県市とは

東京都 千葉県 埼玉県  
神奈川県 横浜市 川崎市  
千葉県 さいたま市



### 童謡を歌う会実行委員会

今年度は10月に設置

たんぼぼの新春童謡を歌う会は今年度第18回を数えます。そして今年2月には、たんぼぼ20周年のつどいを栄公会堂で開催しました。時の流れの速さを今更ながら実感しています。

20周年を迎えた記念に親睦会をと思いながら、日程の調整がつかず、主なメンバーが協力している、例年9月に設置する童謡を歌う会実行委員会の日程をバスハイクに充てることにしました。

そこで、今回の実行委員会は10月からスタートすることになります。第1回実行委員会は、10月14

日(水)午後に行います。新たな委員も大歓迎、ぜひご協力ください。バスハイク記事3面に詳細。

7月25日(土)  
さかえ福祉活動ホーム  
サマーカーニバル

夏の一日、午後から夜にかけて毎年開催されるサマーカーニバル、開放的雰囲気でもなげかのんびりするイベントです。

ゲームや模擬店で利用者さんやご家族、地域の皆さんがゆったり時間を過ごされていました。



施設の外では的抜きに子どもたちの行列が。みんなの声援がちよつと恥ずかし

第二次地域福祉保健計画の検討が各地区で始まっています。

障害者ふれあい運動会は10月10日(土)桂台中学校で開催。

### ぷらっと栄 「さかえ・まちの先生紹介 day」

7月24日(金)・25日(土)



地域でボランティア講師として活躍している“まちの先生”を紹介しました。さかえ区民活動センター(ぷらっと栄)には、多分野の方々が登録しています。双方向のつなぎ役をして下さいますので、足を運んでみてはいかがでしょうか！

# ピエロの日物語

7月2日

ポツチャ・百人一首

午前はピエロの日のなかがまがいつも楽しみにしているプログラムの一つポツチャです。二人が一組になり、2グループの対抗戦です。応援にも熱が入り、部屋の中は熱気でムンムンしていました。

午後は百人一首、読み手の小山さんに弟子が一人出来ました。ピエロの日のメンバー斎藤さんです。テープを聞き練習を重ねた成果を披露することになりましたが、なかなかのものでしたよ。

みんなとっても真剣ですが、時折爆笑も起こります。継続していききたいプログラムです。

7月15日 バスハイク  
生命の星・地球博物館

天候に恵まれ、今年度1回目のバスハイクでした。

バスハイクに

初めて参加して

工藤昭夫・金子洋平

工藤さんは、昨年度末から月1・2回程ピエロの活動に参加させて頂き、皆様には大変お世話になっております。

初めは不安や緊張する様子が見られましたが、ピエロの皆さんが親切に、にこやかに関わって下さりすぐに馴染むことができました。その後楽しい時間を一緒に過ごすことが出来ています。そして今回、バスハイクに誘って頂きました。

工藤さんは当日を楽しみにしている反面、「自分達だけ楽しんできていいのかな」と径の仲間を気遣うような様子が見受けられました。しかし、当日はそのことを忘れたかのように車内でのゲーム、博物館見学、食事中的ボランティアさんとの会話など楽しそうな様子がたくさんみられました。

た。

径に帰って感想を聞くと「楽しかった」とおっしゃっており、特に何が楽しかったかを聞くとかまぼこ工場でのことが印象に残っていたようで「かまぼこ工場で（大森さんと）一緒に焼いたこと」と嬉しそうにおっしゃっていました。

ゆっくりできて  
良かったね。



今回のバスハイクに参加させて頂いたことで、初めてお会いするメンバーの方やボランティアさんとお知り合いになれば、ピエロの皆さんとの仲がまた一歩深まった外出でした。工藤さん、スタッフ共々これから一緒にピエロでの活動を満喫させて頂き、人の輪を広げていきたいと思えます。ありがとうございます。

いい匂い  
早く食べ  
たいよ！



8月は1回だけの活動なので、毎年この日は納涼会と位置付けています。今回も調理と決め、お好み焼きと焼きそばを作りました。

グループ毎に作り方は様々でしたが、全員が必ず何か調理に関わることが原則です。野菜を手でちぎったり、材料を混ぜたり、役割分担しながら作りました。大勢で食べるとその味は最高！ おやつは「くつろぎ」マスターのおいしいコーヒールと甘いスイカを頂き、満足・満足。

8月5日

調理

お好み焼き

焼きそば

すいか & コーヒール



# たんぽぽの活動インフォメーション

たんぽぽホームページ <http://sakae-tanpopo.com>

八林(11衣)エメール m-oomori@g.bona.jp

今年の夏は日照不足と言われ、突然の雷雨が各地で頻繁に発生するなど、気候の不安定さが気になります。暑さも今がピーク、くれぐれも油断のないよう体調に気をつけましょう。熱中症について、4面・5面に掲載しています。良くお読みになって予防に努めましょう。

日	月	火	水	木	金	土
8月2日	3	4	5	6	7	8
	・上郷苑喫茶 ・公田山百合会 ・ほっとスクール	・ほっとスクール	・ピエロの日 ・上郷苑喫茶 ・すぺーすモモ ・ほっとスクール	・綿毛編集 ・上郷苑協力 ・ふれあい運動会(部会)	・とまと	・上郷苑夏まつり
9	10	11	12	13	14	15
		・綿毛印刷	・運営、チーフ会 ・106号綿毛発行 ・どんぐり協力 ・やよい会	・災ボラネット運営委員会		
16	17	18	19	20	21	22
	・上郷苑喫茶 ・ほっと(作業)	・防災ボラ訓練説明会 ・ぐる～ぶなのはな	・すぺーすモモ ・ほっとスクール	・上郷苑協力 ・ほっとスクール	・とまと ・ほっとスクール(スペシャル)	
23	24	25	26	27	28	29
	・上郷苑喫茶 ・みどり会 ・やよい会		・どんぐり協力	・上郷苑協力 ・ゆたか会	・とまと	
30	31	9月1日	2	3	4	5
	・上郷苑喫茶	・工房	・ピエロの日 ・上郷苑喫茶 ・すぺーすモモ	・綿毛(企画) ・上郷苑協力	・とまと	・八都県市合同防災訓練
6	7	8	9	10	11	12
	・上郷苑喫茶 ・公田山百合会 ・やよい会	・工房	・親睦バスハイク ・どんぐり協力	・上郷苑協力 ・ほっと(実)	・とまと ・ピエロの日スタッフ会	
13	14	15	16	17	18	19
	・上郷苑喫茶 ・ボランティア部会(社協)	・工房 ・ぐる～ぶなのはな	・ピエロの日 ・上郷苑喫茶 ・すぺーすモモ	・上郷苑協力 ・クロスハート ・防災ボラ(運)	・とまと	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	・上郷苑協力 ・ゆたか会	・とまと ・やよい会 ・桂台CPボラ分科会	
27	28	29	30	10月1日	1月2日	3
	・上郷苑喫茶 ・みどり会	・工房 ・防災ボラ定例会		・綿毛編集 ・上郷苑協力	・とまと	
4	5	6	7	8	9	10
	・上郷苑喫茶 ・公田山百合会	・工房	・ピエロの日 ・上郷苑喫茶 ・すぺーすモモ	・綿毛編集 ・上郷苑協力 ・ほっと(実)	・とまと ・シニアクラブ福祉大会	・ふれあい運動会
11	12	13	14	15	16	17
	・上郷苑喫茶	・綿毛印刷 ・工房	・運営、チーフ会 ・107号綿毛発行 ・どんぐり協力	・上郷苑協力	・とまと	