



# ほっとスマイル 2月号



発行者:社会福祉法人 翠睦福祉会  
 障害者地域生活支援センター ほっと   
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1  
 TEL:087-840-3770  
 FAX:087-840-3769  
 MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp  
 障害福祉サービス事業所 かわしま   
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地5  
 TEL:087-848-3611  
 FAX:087-848-3779  
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp  
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

## ■ □ お知らせ □ ■

### ピア相談

日時: ① 2月 9日 (水)  
 ② 2月 25日 (金)

場所: ほっと相談室 または 自宅

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。  
 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。  
 予約状況次第ですが、ピアサポーターを含めた座談会を検討  
 しています。スタッフまでお問い合わせください。

相談人数は1日1名。

相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。

### 学習会

身体的にも精神的にも安定した生活を送るよう学習会をします。  
 こんなテーマが良いなどリクエストがある方はお教えてください。

日時: 2月 10日 (木) 13:30~  
 場所: ほっと交流室



## 【活動報告】

### 『チキンのシチュー作り in ほっと』



12月22日チキンのシチューとサラダを作りました。温かくて心も体もポカポカになりました。

〈参加者の感想〉

- ☆ 皆でカバーし合っておいしくできて良かったです。(I)
- ☆ チームワークが良くて、皆が手際よく調理できた。とてもおいしかったです。大満足!! (S. H)
- ☆ 評価はAです。とてもスムーズに調理でき、おいしかった。分担と人選が的確で楽しかった。お腹が一杯になった後の歓談も盛り上がった。一段と親密になれた気がします。またの機会にも期待したい。(K. U)

### 『忘年会 in かわしま』



12月28日忘年会を開催しました。

〈参加者の感想〉

- ♡ カラオケの勇気が出ませんでした。(S)
- ♡ ビンゴ大会が楽しかったですヨ。(H・M)
- ♡ 忘年会では、久しぶりにカラオケをしたり、お菓子を食べたりビンゴ大会をして本当に楽しかったです☆スタッフの皆様、ありがとうございました。(♪MF♪)



# 【ヒートショックにご注意】

まだまだ真冬日になることもある寒さ厳しい季節に気を付けたいのが「ヒートショック」です。  
ヒートショックとは、大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることです。

## ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

### ① 温かい室内

血圧安定→

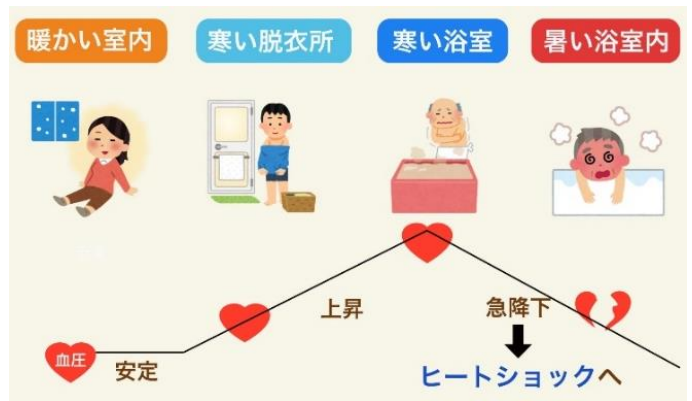
### ② 暖房を入れていない寒い脱衣室、浴室

急速に体温が奪われ血管が収縮→血圧上昇↗

### ③ 熱い浴槽内

温かい湯船に入り血管が拡張→血圧が急激に低下↘

⇒このような血圧の急激な変化により失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。



## こんな方は特にご注意ください

- ・65 歳以上
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症等の動脈硬化リスクがある方
- ・肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方
- ・熱いお風呂を好む方
- ・長風呂しがちな方
- ※合計で10～15分程度がおすすめ
- ・飲酒後にお風呂に入る習慣がある方

## ヒートショックを予防する対策

- ・脱衣所を温め温度差を減らす
- ・お風呂の温度は38～40℃
- ・お風呂から出る時はゆっくりと
- ・入浴前は飲酒を控え水分補給
- ・入浴前は家族に声をかける
- ・湯船につかる前に必ずかけ湯
- ・浴室に手すりを設置する
- ・入浴前に血圧を測る
- ・食後1時間後に入浴

## ヒートショック状態の人への対処法

- いくら予防しても起こる可能性があります。浴槽でぐったりしているのを発見したら
- ①救急車を呼び、浴槽の湯を抜く。
  - ②可能であれば浴槽から引きあげて気道を確保しつつ安静にさせる。
  - ③救急車を待つ間、必要に応じて混交呼吸や心肺蘇生などの応急処置を行う。
- ※まずは救急車を呼び、その後に行ってください。

出典：学研ココファン(cocofump.co.jp), 【イラストで解説】ヒートショックとは, 2021年9月11日

暖かい手帳

# 手帳を持って出かけましょう

vol.4

このコーナーでは精神障害者保健福祉手帳の提示で無料サービスや割引のある施設で、お薦めの場所をご紹介します。今回は【投稿】コーナーにもありました「レオマリゾート」をご紹介します。  
今年度のイルミネーションは2月27日で終了となります。

## レオマリゾート

### 料金

入園料：全入場券券種→手帳の提示で半額

ご本人と付き添いの方(18歳以上の大人)1名適用

### 〈入場券券種〉

- ・ワイド入園券(入園+オリエンタルトリップ) 2,200円
- ・ワイドフリーパス(入園+乗り物+オリエンタルトリップ) 4,500円
- ・ワイドレイトフリーパス※15:00～ 4,000円

### 交通アクセス

- 丸亀市綾歌町栗熊西 40-1
- JR琴平駅、ことでん岡田駅より無料シャトルバスあり。
- JR坂出駅、JR丸亀駅、ことでん岡田駅、ことでん栗熊駅から有料バスあり。
- 最寄り駅ことでん岡田駅からタクシーで5分。

### 営業時間

2月中は 10:00～20:00 11日(金・祝日)～13日(日)のみ9:00～21:00

※3月以降はイルミネーションがないので閉園時間が早くなります。HPでご確認ください。

### 見どころ

今年で25周年のニューレオマワールド。

オリエンタルトリップはアンコールワット、モスク、ブータンの僧院などがあり海外旅行気分を味わえます。

夜のイルミネーションは見応えがあり、全国イルミネーションアワードで第2位を受賞したそうです。どちらもワイド入園券だけで楽しめ、お得感があります。



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー

2022 年 2 月



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 書道 13:30 	2	3 ヨガ 9:30 	4 ぬり絵 13:30 	5 13:00~17:00
6	7	8 絵手紙 13:30 	9 ✿ピア相談✿ 13:30 	10 ヨガ 9:30 学習会 13:30	11 建国記念日	12
13	14 ぬり絵 13:30 	15 ポッチャ 13:30 	16	17 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	18	19 13:00~17:00
20	21	22	23 天皇誕生日	24 ヨガ 9:30 	25 ✿ピア相談✿ 13:30 	26
27	28	1	2	<利用できる時間> 月~金 9:00~17:00 第1・3・5土13:00~17:00 (祝日と重なった場合は閉館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館		

✿印のあるものは予約制です。現在香川県において「まん延防止等重点措置」が適用されています(1/21~2/13)。その為調理や密になるプログラムは当面控えております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願い致します。また、引き続き、所内の換気、来所時の検温、手洗い、消毒への御協力をお願い致します。

【編集後記】手帳コーナーで取り上げた「レオマリゾート」の花火とイルミネーションを先日観に行きました。一般的な花火大会をイメージしていましたが、実際は想像を遥かに超える発数と迫力と美しさでした。その他ショーやパレードも楽しみ、ワイド入園券だけでも大満足でした。地方にありながら、またこのコロナ禍でも25周年続いているのはこういう満足感を来園者の多くが感じているからだと思いました。見習いたいところが沢山ありました。



## <今月の作品>



## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 1月 6日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 WG <福本>
- 1月 11日 大川圏域自立支援協議会 第5回精神保健福祉部会 <遠藤>
- 1月 13日 令和3年度 障害者虐待防止研修 <本多>
- 1月 14日 令和3年度 地域包括ケアシステム構築支援事業に係るピアサポーター検討会 <福本>
- 1月 17日 令和3年度 第1回山田まるごと福祉定例会議 <松村>
- 1月 20日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) <福本>
- 1月 21日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 企画WG (Zoom) <遠藤・松村>
- 1月 25日 基幹中核会議 <松村>