

# 酷暑を乗り切れ！夏の暑さ対策！！

今年の夏は、過去の猛暑を上回る、まさに「酷暑」！  
各地で相次いで注意報や警報が出るという、近年例にない暑さです。  
そこで今回は、知っておくと役に立つ豆知識をご紹介します。

## ■こまめな水分、塩分補給

熱中症と言うと「水分」を連想されがちですが、実は塩分の補給も重要なんです。  
水分だけの補給では、塩分やミネラルも汗で流れ出てしまいます。  
特に、屋外でお仕事をされている方は、塩分やミネラル補給も心がけて下さい。

## ■睡眠は大丈夫？

熱中症は、昼間活動している時だけ気をつければ良いものではありません。  
眠っているとき・・・睡眠時にも注意が必要です。  
通気性の良い寝具や、エアコン、扇風機を用いて、適度な睡眠環境を作りましょう。  
質のよい睡眠は、気持ちの良い朝の目覚めにつながります。  
特に、暑くて寝苦しい夜は、室内の温度に十分気をつけましょう。

## ■きちんと「食事」

毎日の食事が偏ったものになっていませんか？  
暑い夏は、ついつい冷たいもの、喉越しの良いものばかりを摂りがちです。  
睡眠が1日の疲れを取るのなら、食事は活動に必要なエネルギーの「補給タイム」。  
特に、豚肉や納豆、モロヘイヤなどは積極的に採りたい食材です。

## 家庭で出来る簡単経口補水液

- 水：1L
- 塩：3g (小さじ1/2)
- 砂糖：20～40g (大さじ2～大さじ4)
- その他：レモン、ハチミツなど

## 経口補水液のできあがり！



## 夏の風物詩について

暑い夏が続きますが、ここで夏の風物詩である「灯籠（とうろう）流し」の起源についてお話したいと思います。  
「灯籠流し」とは、いわゆる「送り火」のひとつで、迎え火で入れた死者の霊を、再びあの世に送り出すものです。  
広島県では、灯籠を流す代わりにお墓を飾り、霊を導く「盆灯籠」の風習があり、色とりどりの灯籠がお墓の周りに並べられます。  
最近では、海や川などの環境に配慮して行わないところが増え、また、流した灯籠も川の下流や沖合いにて回収する自治体もあります。  
かつて、夏の風物詩だった「灯籠流し」その光景を見ることは、段々と少なくなりましたね。



## 利用者の声

私は、5月からココラボ西新を利用させて頂いています。  
最初は緊張と不安でいっぱいでしたが、スタッフさんや利用者の皆さんがとても温かく配慮して下さいのおかげで、毎日会社に行くのが楽しいです。  
お休みなしで仕事したいぐらい、気持ちがいっぱいです！！  
業務に関しては、最初はずごく不安もあり、戸惑いもありましたがスタッフの皆さんが仕事しやすいように配慮して頂いたおかげで、少しずつではありますが、仕事を進められるようになりました。  
これからは、少しずつ利用者さんとコミュニケーションが取れるようになれたらと思っています。  
今後も頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。



## 8月のお休み

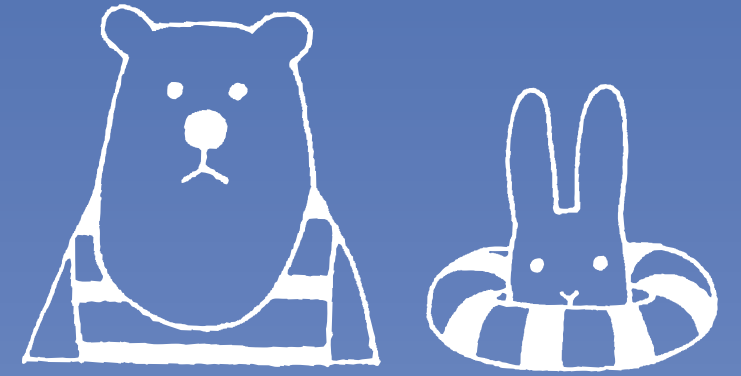
4日(土) 5日(日)  
12日(日) 19日(日)  
25日(土) 26日(日)

## お盆休み

13日(月)～15日(水)

# cocolab nishijin

# 8 August



# Summer

ココラボ西新  
〒814-0002  
福岡市早良区西新4-9-6 ふくかねビル3F  
TEL:092-407-3809 FAX:092-407-3869  
稼働日 月曜日～土曜日  
休日 日曜・祝日含む8日  
利用時間 10:30～15:45

