



日野療護園  
フォーシーズンズ

東京都  
社会福祉  
事業団



# Four Seasons

No.81

2018年8月25日 夏号

発行/編集：日野療護園 〒191-0034 日野市荻川245-1 Tel 042-593-2421 Fax 042-593-0075 E-mail hinoryo@hinoryo.org HP http://www.hinoryo.org

## たま えんそうかい 多摩スマイル演奏会

今年も多摩スマイル吹奏楽団様が園にて、演奏を行ってくれました。今年7月7日七夕の日で開催しました。当日の天気予報は雨でしたが、ご利用者の皆様の思いが届いたのか、晴天で絶好の演奏会日和でした。

七夕にちなんだ「七夕さま」の曲をはじめとする、夏を連想させる曲を沢山演奏していただきました。他にもアニメソングや時代劇、洋楽やサザンの曲まで様々なジャンルの曲を演奏していただきました。知っている曲も多く、最初から最後まで飽きることなく楽しむことができました。

ご利用者の皆様もにこやかに、一緒に口ずさんでいる方も沢山いらっしゃいました。また、演奏の合間に楽しいトークや楽器の紹介なども交えてくれたので笑い声の絶えない演奏会でした。多摩スマイル吹奏楽団様のおかげで、ご利用者の皆様の笑顔が増えました。

今年も素敵な演奏をありがとうございました。(記：加藤)



## “HINO FES” (仮称) 10月13日(土) 開催予告

10月13日(土)に、“HINO FES” (仮称)を行います。

“HINO FES”は、これまで行ってきた「秋祭り」の趣向や内容を変え、ご利用者様をはじめ、“HINO FES”に来られたご家族様や地域の方々に、楽しんでいただくイベントや、日野療護園のことをより知ってもらえる機会(紹介)等にしていこうと考えています。みなさん、ふるってご参加下さい。(記：石川)



しょうがいしゃ たいかい  
障害者スポーツ大会



6月2日、夏の日差しが暑い中、今年も駒沢オリンピック公園総合運動場にて、第19回東京都障害者スポーツ大会が開催されました。日野療護園からは3名のご利用者様が参加されています。

今年参加された3名のご利用者様は、皆さん大会初出場でした。昨年度に比べると練習回数も少なかったですが、それぞれ全力で挑まれました。その結果、見事メダルを勝ち取った方も…残念ながらメダルを獲得できなかった方も、皆さん最後まで笑顔で競技を楽しまれました。

大きな会場で沢山の人に混ざって競技に参加し、普段の生活では体験する事の出来ない貴重な経験が出来たと思います。(記：加藤)



しょうがいしゃ たいかい  
障害者スポーツ大会とは

「東京都身体障害者スポーツ大会」と「東京都知的障害者スポーツ大会」が統合され、今年で19回目の大会を迎える。都内最大規模の障害者スポーツ大会となる。10月に行われる「福井しあわせ元気大会」の選考会も兼ねている。(田中諭)

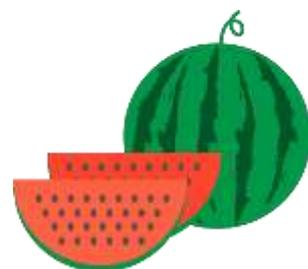
夏の水分補給、食品衛生について

「この暑さ 危険です!!」

今年の夏は、例年にないほどの暑さが続いています。熱中症を防ぐためには、水分補給とともに塩分補給が大切です。人は尿や不感蒸泄(呼吸や皮膚から失われる水分)、便で1日約2~2.5Lが体外へ排出されます。水は体内で各種物質の運搬、電解質のバランス維持、体温調節等に重要な働きを担っています。夏場は汗で身体の水分が失われやすくなり、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクが高くなると言われています。水分は一度にまとめて摂るのではなく就寝時や起床時、入浴前後、外出時などこまめな摂取を心がけましょう。そして、のどが渇く前に、意識して摂る事で上手な水分補給ができます。

水やお茶だけでなく、スポーツドリンクもおすすめします。スポーツドリンクには汗で失われる成分が含まれています。上手に活用してこの夏を乗り切りましょう。

また、夏場は食品が傷みやすいため、取り扱いにも十分注意が必要です。食品に触れる前に手を洗う、生鮮品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる、冷蔵庫には多くても7割程度の保管にとどめる、といった事で食中毒を予防することができます。肉や魚など生ものは、15~45℃で菌が増殖しやすいため、持ち帰る際に保冷剤や氷を活用する事も効果的です。また、冷蔵庫内に食品を詰めすぎると冷却効果が下がってしまうため注意しましょう。冷蔵庫に入れても食品の細菌はゆっくりと増殖します。早めに食べ切りましょう。



(記：栄養士 今野)



日中活動の紹介



日野療護園では、平日の午前中にステンシル、ポッチャ、カラオケ、スポーツ吹き矢、絵手紙、マープリングを行っています。ポッチャに関しては毎年、ポッチャ大会にも参加しているため、毎回、白熱した試合を行っています。入所の方、短期入所の方、生活介護(通所)の方、みなさん、お好きな活動を自由に選んで参加されて楽しまれています。また、午後には生産的活動を行い、ピース製品やフォトフレーム等を作製しています。作製した製品は地域のお祭りや当園の秋祭りで販売し入居者へ還元しています。

日中活動の他に音楽クラブ、押し花クラブ、俳句クラブ、織り機クラブもあり、みなさんととても楽しみにされ、熱心に参加されています。

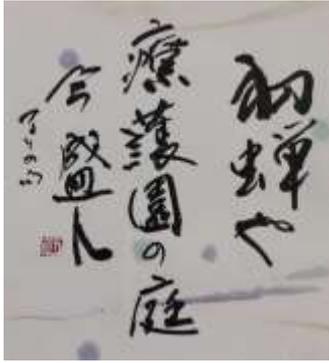
(記：事業推進グループ 田島)



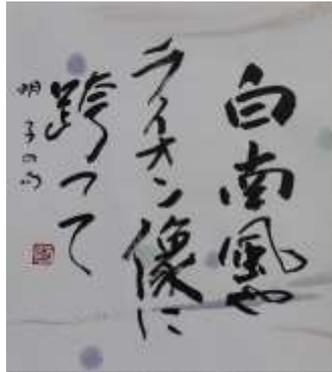
ポッチャの様子



水分補給の様子



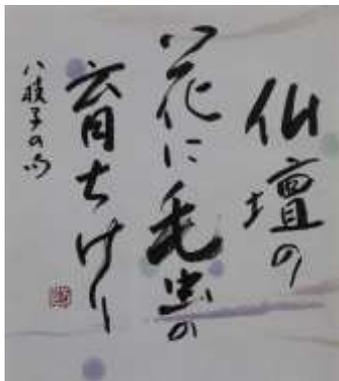
初蝉や 療護園の庭  
今盛ん  
るりの句



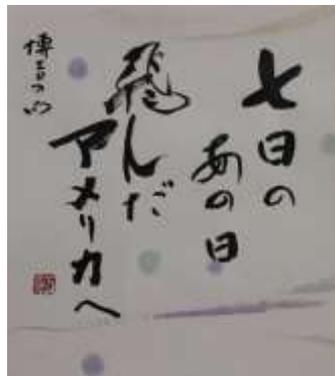
白南風や  
ライオン像に 跨って  
明子の句



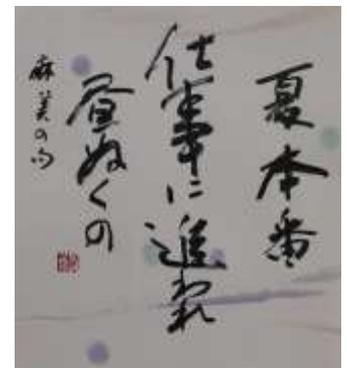
俳句 (木の実の会)



仙壇の 花に毛虫の  
育ちけり  
八枝子の句



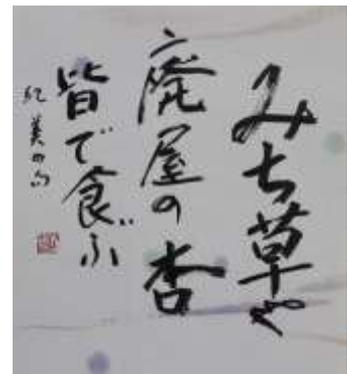
七日の あの日  
飛んだ  
アメリカへ  
博吉の句



夏本番 仕事に追われ  
昼ぬくの  
麻美の句



もぎ取りし 茄子に残りし  
日の余熱  
洋子の句



みち草や 廃屋の杏  
皆で食ふ  
紀美の句

編 集 後 記

あつ ひ つづ 暑い日が続きましたが秋の気配も感じられます。皆さんはどんな秋を見つけますか。私は食欲の秋です。

き たなかさとし (記：田中諭)