

# 千里寮だより

27年  
夏号

今年(ことし)は例年(れいねん)にもまして暑さ(あつさ)が厳しく(きびしく)なるよう(なるよう)ですが、体調(たいちゆう)を崩(くず)さず過(す)ごさ(れ)ていま(いま)すか?これ(これ)から暑(あつ)い日(ひ)が続(つづ)く様(よう)なので水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゆう)を忘(わす)れず夏(なつ)を乗(の)り切(き)りま(ま)しよ(よ)う。

## 千里ファームについて

以前(いぜん)にも紹(しょう)介(かい)した千(せん)里(り)フ(フ)ア(ア)ーム(ーム)につ(につ)いてご紹(しょう)介(かい)しま(ま)す。コ(コ)ミ(ミ)ュ(ュ)ニ(ニ)テ(テ)ィ(ィ)ホ(ホ)ール(ール)の横(よこ)に(に)あ(あ)る畑(はたけ)、通(つう)称(しょう)「千(せん)里(り)フ(フ)ア(ア)ーム(ーム)」で(で)は様(さま)々(々)な野(や)菜(さい)が作(つく)ら(ら)れ(れ)て(て)いま(ま)す。と(と)こ(こ)ろ(ろ)で(で)、作(つく)ら(ら)れ(れ)た野(や)菜(さい)の使(つか)い道(みち)は、ど(ど)のよ(よ)う(う)に(に)な(な)つ(つ)て(て)い(い)る(る)か気(き)に(に)な(な)り(り)ませ(せ)んか?実(じつ)は収(しゆう)穫(かく)さ(さ)れ(れ)た野(や)菜(さい)は、収(しゆう)穫(かく)を(を)手(て)伝(でん)つ(つ)て(て)く(く)れ(れ)た地(ち)域(いき)の子(こ)ど(ど)も達(たち)に(に)分(わ)け(け)たり、千(せん)里(り)寮(りょう)の厨(ちゆう)房(ぼう)で買(か)い取(と)り、皆(みな)さ(さ)んの料(りょう)理(り)に(に)使(つか)わ(わ)れ(れ)たり(たり)し(し)て(て)いま(ま)す。一(いち)も(も)し(し)か(か)し(し)たら(ら)今(いま)日(ひ)の(の)ご飯(はん)の野(や)菜(さい)は、千(せん)里(り)フ(フ)ア(ア)ーム(ーム)で採(と)れ(れ)た野(や)菜(さい)で(で)は(は)?」ま(ま)た食(しょく)事(じ)の(の)際(さい)に(に)そ(そ)ん(ん)な(な)こ(こ)と(と)を(を)思(おも)い出(だ)し(し)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い♪



## 地域公益活動

千(せん)里(り)寮(りょう)で(で)は、地(ち)域(いき)社(しゃ)会(かい)と(と)の交(こう)流(りゆう)を(を)図(はか)るた(た)め(め)、一(いち)地(ち)域(いき)公(こう)益(えき)活(かつ)動(どう)と(と)い(い)う(う)も(もの)の(の)行(おこな)つ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す。具(ぐ)体(たい)的(てき)な(な)内(ない)容(よう)と(と)して(して)は、毎(まい)週(しゅう)皆(みな)さん(さん)に(に)も参(さん)加(か)し(し)て(て)も(も)ら(ら)つ(つ)て(て)い(い)る(る)、地(ち)域(いき)美(び)化(か)運(うん)動(どう)や、地(ち)域(いき)の(の)子(こ)ど(ど)も(も)さん(さん)達(たち)に(に)参(さん)加(か)し(し)て(て)も(も)ら(ら)い(い)、野(や)菜(さい)の(の)収(しゆう)穫(かく)を(を)し(し)たり、先(せん)日(じつ)行(おこな)わ(わ)れ(れ)た花(か)壇(だん)の(の)花(はな)植(うえ)え(え)な(な)ど(ど)が(が)あ(あ)げ(げ)ら(ら)れ(れ)ま(ま)す。今(こん)後(ご)も、様(さま)々(々)な(な)活(かつ)動(どう)を(を)通(とお)して(して)、地(ち)域(いき)社(しゃ)会(かい)と(と)の連(れん)携(けい)を(を)強(きょう)化(か)し(し)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す(す)ので(ので)皆(みな)さん(さん)も参(さん)加(か)機(き)会(かい)が(が)あ(あ)れ(れ)ば(ば)、是(ぜ)非(ひ)参(さん)加(か)を(を)よ(よ)ろ(ろ)し(し)く(く)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す(す)!



どんな野菜が採れるのかな・・・?

## こんな日は熱中症に注意



### 熱中症の予防に

水分・塩分補給

体調に合わせた取り組み

外出時の準備

熱中症にやりにくい室内環境

熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です

## 熱中症に「コラム」

# 気をつけましょう!

熱中症(ねつちゆうしやう)は、夏(なつ)の強(つよ)い日(ひ)射(し)の(の)下(した)で激(げき)しい運(うん)動(どう)や作(さく)業(ぎょう)を(を)す(す)る時(とき)だ(だ)け(け)で(で)な(な)く、身(み)体(たい)が暑(あつ)さに慣(な)れ(れ)な(な)い梅(つゆ)雨(あめ)明(あ)け(け)の(の)時(じ)期(き)に(に)も起(お)こ(こ)り(り)ま(ま)す。ま(ま)た、屋(おく)外(がい)だ(だ)け(け)で(で)な(な)く、高(こう)温(おん)多(た)湿(しつ)の(の)室(むろ)内(ない)で(で)過(す)ご(ご)し(し)て(て)い(い)る(る)時(とき)に(に)もみ(み)ら(ら)れ(れ)ま(ま)す。症(しょう)状(じょう)が深(しん)刻(こく)な(な)と(と)き(き)は命(いのち)に(に)関(か)わ(わ)る(る)こ(こ)と(と)もあ(あ)り(り)ま(ま)す(す)が、正(ただ)しい知(ち)識(しき)が(が)あ(あ)れ(れ)ば(ば)、予(よ)防(ぼう)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す(す)。熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)を(を)知(し)り(り)、自(じ)分(ぶん)で(で)き(き)る(る)熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)対(たい)策(さく)を(を)心(こころ)が(が)け(け)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

# インタビュー 防災についてお聞きしました！



5月11日の防災訓練にて、吹田市北消防署の隊員さんへ防災についてインタビューをさせていただきました！

【質問】防災で心掛けるべきことは？

【答】防災で大事なことは人命救助です。人命救助後に消火活動が行われるため、早めの人数把握が重要となります。また、消火器や消火栓は施設内にいる方が使用するものなので、今回の訓練でお伝えした使い方を覚えておいてください。



【質問】利用者さんへ一言お願いします。  
【答】災害が起きた場合は少しでも早く避難することが大事です。施設には足の不自由な方もいらつしやるので、何かあれば職員に知らせるなど、お互い助け合って避難してください。  
ありがとうございました！  
今後も防災に努めていきます！



## 行事紹介

### お笑いなにわ祭

6月13日に国際交流センターにてお笑いなにわ祭が開催されました。海原はるか・かなたさんなどベテラン芸人さんさら、テンダラーさんなどが出演！他にも腹話術や落語、手品など多彩なパフォーマンスが繰り広げられ、会場は大賑わいでした！



料亭「天繁」にてご昼食。お刺身やてんぷらなど、美味しい料理にお腹が満たされました。

「舞台上で芸人さん見れてよかった」と利用者さんの嬉しそうな笑顔が。笑いで心も体も元気になりましたね♪



## お知らせ

### 外食レク

今年度の外食レクリエーションは「餃子の王将」に決まりました。4月より誕生月の方が参加されていて、ボリウム満点のメニューに皆さん満足されています♪特に餃子は大人気でほとんどの方が注文していました。これから参加される方は楽しみにしていただく下さい！



### 歌謡クラブ

5月より歌謡クラブが新しくなりました！まず、ネットカラオケを使用することで、たくさん曲を選べるようになります。次に、マイクが無線のものになり、のびのびと歌えるようになりました。歌謡クラブは毎週土曜日13時半に行っているのです。是非参加してみてください！



パソコンで曲を入力！

コードなしで歌いやすい♪