

# あなやま

社会福祉法人 信和会

〒407-0263

山梨県韮崎市穴山町 5164

TEL 0551-25-6100

FAX 0551-25-6103

<http://www.sip-shinwakai.jp>

編集責任者 栗原 信



穴山町企業特集

能見園 河西ワイナリー

# 『共同生活援助って何？』

共同生活事業所

事業所長 鎌倉 栄子



新年度がスタートして早くも4か月が経ち、コロナ禍による自粛生活にも少しづつ彩りを添えていかれる様になりました。

私は地元の短大を卒業後、5歳から20歳位の子供達が入所されている児童施設に就職しました。後にその施設は成人施設と併設されますが、その施設で重度棟の子供達と生活を共にする中で言葉はなくても信頼関係が結ばれる事や、その絆の強さと素晴らしさを実感した経験について少し書かせていただきます。

その施設で生活をされていたKさんは目の見えない言葉も発しない女の子でした。家庭での食事はすべて養ってもらい食べていたため、入所当初は席についても自分から食べようとはしませんでした。そこで最初に行ったことは食べ物をエプロンの上に置いての声掛けでした。手掴みで何がどこにあるのか声掛けをするのですが、それを何度も何度も粘り強く続けることで、次第にお茶碗になり、スプーンで食べられるようになり、そして1年後には自発的に食べる事が出来るようになりました。また、成人Hさんは辛い歯磨き粉が嫌いで歯磨きが出来ないという課題がありました。でも「彼はイチゴが大好き」ならば子供用の歯磨き粉ならば磨いてくれるのではないかと、歯磨きをイチゴ味で嫌がらず出来るのなら、問題はないのでは！と私達の常識だけが支援ではないとも感じさせられました。彼らの成長はゆっくりでなかなか目に見えませんが、何百回、何千回と日々の生活の中で繰り返し行うことで身につけていくものがあると実感しました。

重度と括られる子供達が大人になった時に周りから嫌われないように、後回しにならないようにと洋服の着方の順番やズボンを上に引き上げる事や靴を履いた時にトントンする事、排泄の指導など、小さな事でも教える側が同じレベルで教え、取り組んでもらえるようにとカリキュラム作りにも挑戦してきました。あれからもう40年余りの時が流れた今も、色褪せることのない当時の貴重な経験が、その後の私の人生の原点となり、その後勤務した特別養護老人ホームでの貴重な経験も経て、そして現在に至っています。

近頃、周りから「共同生活援助って何？」と聞かれるこ

とがよくあります。

障害者のグループホームとも呼ばれ、家庭、入所施設、そして第3の住居として身体や精神に障害がある方が生活や健康管理面でのサポートを受けながら地域での自立した暮らしを目標に、家庭的な雰囲気の中で共同生活を送れるよう配慮した障害サービス施設の事です。

グループホームで生活をしている利用者の皆さんは、朝はラジオ体操を行い、食事を済ませたあと張り切って日中活動先に向かいます。帰宅後は掃除、入浴、洗濯、夕食、そして就寝までテレビを観たり、本を読んだり、音楽を聴いたりと自由な時間を過ごします。休日にはバスや電車を利用して買い物に出かけたり、編み物をしたり、電車やアニメなどの絵に色付けをして過ごすなど、私たちの日常と何も変わらない生活を送っています。

現在のグループホームには21名の利用者が生活をされており、最高齢が81歳の女性が筆頭に70歳台が5名、60歳台が2名と世の中の流れと同様に高齢化が進んでおります。そのような現状に対応するため、この度「日中サービス支援型グループホーム」を建設する運びとなりました。「24時間体制で支援する」「緊急時対応ができる短期入所施設を併設している」などが特徴であり、昼夜問わず利用者の状況や体調に応じたサービスを行います。本年4月より工事が始まり11月の開所に向けて現在準備を進めています。

そしてこの度、その共同生活事業所の所長という大任を押し身の引き締まる思いです。

一人ひとりの個別の生活環境を重視し、「桜梅桃李」のように桜は桜、梅は梅、桃は桃、李は李として自分らしく輝き、明るく、楽しくたくさん笑顔で、その人らしい生活が送れるよう、職員や世話人達と力を合わせて支援を行っていきたいと思います。私自身60歳を過ぎた人生のエピローグを利用者と共に、あのキラキラした瞳と共に、これまでと同様多くの方々を支えていただけていることを感謝しながら全力で業務に取り組んでまいりますので、これからもどうぞよろしく願いいたします。

# 本部だより

社会福祉法人 信和会 法人本部  
〒407-0263 韮崎市穴山町 5390  
Tel.0551-25-6100  
E-mail: [honbu@sip-shinwakai.jp](mailto:honbu@sip-shinwakai.jp)



## 理事会・評議員会報告

- 開催日時 : 【理事会】 令和5年5月27日(土) 10:00～  
 【評議員会】 令和5年6月10日(土) 10:00～
- 開催場所 : 穴山の杜 研修室
- 審議事項 : 第1号議案 令和4年度事業報告について  
 第2号議案 令和4年度決算報告について  
 第3号議案 令和4年度監事監査について  
 第4号議案 役員改正について  
 第5号議案 定款変更及び規定変更について



令和5年度第1回の理事会・評議員会は、対面にて開催することができました。

事業報告及び決算については、コロナ感染対策等により活動が停滞したことや、高齢者介護事業において収益性が厳しいことなどを報告しました。法人全体としては堅調な収支となっております。今年度理事・監事の改正年度であり、守屋監事の退任と新任として古屋文彦氏を推薦し承認されました。評議員の改正も行われ、横森評議員、今村評議員が退任し、新任として田中健介氏と野崎哲司氏を推薦し承認されました。また今回外部機関より定款変更の奨めがあり役員資格等に関する事項の修正を提案、合わせて就業規則についても提案して承認いただきました。今年の秋開所予定の日中サービス支援型グループホームの建設状況もほぼ予定通り進み、職員採用や事業準備なども精力的に進めています。以下に決算概要をご報告いたします。

第三号第一様式(第二十七条第四項関係)

法人単位貸借対照表  
令和5年3月31日現在

資 産 の 部				負 債 の 部			
	当年度末	前年度末	増 減		当年度末	前年度末	増 減
0001 流動資産	957,635,416	962,230,252	-4,594,836	0006 流動負債	114,297,858	157,553,021	-43,255,163
0002 固定資産	1,490,663,729	1,513,191,548	-22,527,819	0007 固定負債	74,351,470	100,802,210	-26,450,740
0003 基本財産	965,963,702	1,005,576,543	-39,612,841	負債の部合計		188,649,328	258,355,231
0004 その他の固定資産	524,700,027	507,615,005	17,085,022	純 資 産 の 部			
				0009 基本金	226,532,898	226,532,898	
				0010 国庫補助金等特別積立金	236,072,956	255,198,836	-19,125,880
				0011 その他の積立金	212,660,000	159,000,000	53,660,000
				0012 次期繰越活動増減差額	1,584,383,963	1,576,334,835	8,049,128
				純資産の部合計		2,259,649,817	2,217,066,569
資産の部合計	2,448,299,145	2,475,421,800	-27,122,655	負債及び純資産の部合計		2,448,299,145	2,475,421,800

第二号第一様式(第二十三条第四項関係)

法人単位事業活動計算書  
(自) 令和4年4月1日 (至) 令和5年3月31日

勘定科目	当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)
サービス活動収益計(1)	882,714,288	885,883,427	18,830,841
サービス活動費用計(2)	817,849,518	816,730,488	1,118,030
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	64,864,750	49,152,959	15,711,791
サービス活動外収益計(4)	3,760,120	3,583,383	176,737
サービス活動外費用計(5)	4,083,838	4,180,134	-76,296
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	-323,718	-576,751	253,033
経常増減差額(7)=(3)+(6)	64,541,032	48,576,208	15,964,824
特別収益計(8)	2,472,096	198,000	2,274,096
特別費用計(9)	5,304,000	1,241,781	4,062,239
特別増減差額(10)=(8)-(9)	-2,831,904	-1,043,781	-1,788,143
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	61,709,128	47,532,447	14,176,681
前期繰越活動増減差額(12)	1,576,334,835	1,574,802,388	1,532,447
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	1,638,043,963	1,622,334,835	15,709,128
基本金取崩額(14)			
その他の積立金取崩額(15)	55,000,000		55,000,000
その他の積立金積立額(16)	108,660,000	48,000,000	62,660,000
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	1,584,383,963	1,576,334,835	8,049,128

第一号第一様式(第十七条第四項関係)

法人単位資金収支計算書  
(自) 令和4年4月1日 (至) 令和5年3月31日

	決算(B)
事業活動収入計(1)	886,474,388
事業活動支出計(2)	761,081,101
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	125,393,287
施設整備等収入計(4)	2,472,096
施設整備等支出計(5)	131,521,796
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	-129,049,700
その他の活動による収入計(7)	57,642,960
その他の活動支出計(8)	16,517,580
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	41,125,400
予備費支出(10)	-
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	37,468,987
前期末支払資金残高(12)	903,882,621
当期末支払資金残高(11)+(12)	941,351,608

# 穴山の里

障害者支援施設 穴山の里  
〒407-0263 韮崎市穴山町 5164  
Tel.0551-25-5900  
E-mail : [sato@sip-shinwakai.jp](mailto:sato@sip-shinwakai.jp)

## ～短冊に思いを込めて～

皆様は今年、短冊に何を願ったのでしょうか？願いが叶うといいですね。穴山の里も5月8日の新型コロナウイルス感染症5類に移行後、徐々にではありますが、利用者も外出する機会が増えています。暑さのみならずコロナや他の感染症で落ち着かない日々が続いております。くれぐれもご自愛くださいますようお願い申し上げます。



栗原 信



## 東社協 文化・芸術活動支援特別委員会に入っの抱負について



今年度から東京都社会福祉協議会の文化・芸術活動支援特別委員会の委員になる事になりました。委員会のメンバーほとんどが東京都の福祉施設の職員で構成されており、メンバー唯一の山梨会員という事で緊張しますが、それと同時に委員会の一員として選ばれた事を嬉しく思います。文化・芸術活動支援特別委員会とは平成29年に特別委員会として立ち上がり、文化・芸術活動についての支援者の意識向上と障害を持った方たちの作品の展示、商品の販売の機会を設けることを目的に設立された委員会です。新型コロナの影響で集まる機会が失われてしまっていたが、何かしらの形で利用者が楽しめる機会を設けられないかという事で、令和3年から“ゲンキノカタマリ”と題して作品の撮影および知的発達障害部会でのアーカイブ公開をする事で、少しでも利用者を含めて楽しめる機会を設ける取り組みを行ってきたそうです。そんな素敵な活動を行っている委員会の一員として、活動で学んだ事や経験を施設で活かせる様に一生懸命頑張りたいと思います。

保延 圭介

## 穴山町たなばた祭り



7月7日、さくら公園のたなばた祭りに参加しました。北東小3年生と一緒にたなばたさまの歌詞の意味を説明してもらったり、紙芝居を楽しみました。



## 新府共選場

新府共選場のお手伝いに今年も参加しています。新たなメンバーを迎え、暑さに負けず箱折りやウレタン入れを頑張っています。

## お出かけ日和

新型コロナウイルス感染症5類に移行後、外出に行く回数が増えました。自分の誕生日に買い物へ出掛け自分へのプレゼントを購入。班の外出で、ひまわり班は清里平にある絵本ミュージアムの見学、清泉寮南清里のゴンドラに乗り雄大な景色を楽しみました。ふれあい班は河口湖のスーパードライブインにて有名なハンバーガーを食べ、富士急ハイランドへ行き、富士山を眺めながら食事や観光を堪能しました。

感染予防に努めながら日々の楽しみが増え、忘れかけていた笑顔を取り戻しています。



暑中お見舞い  
申し上げます



# わ〜く 穴山の里

多機能型事業所 わ〜く穴山の里  
〒407-0263 韮崎市穴山町 4433-1  
TEL : 0551-25-5866  
E-mail : [work@sip-shinwakai.jp](mailto:work@sip-shinwakai.jp)

わ〜く穴山の里では、利用者の活躍の場を広げ生活の豊かさに繋げるため、多くの取り組みを行っております。  
また、地域の皆様に貢献できる役割を模索し、担ってまいります。



## 福祉講話



6月20日 福祉講話のご依頼を受け、韮崎市立韮崎北東小学校の4年生の皆さんと、障がいを持つ人の1日を共有しながら、様々なサポートがあって、私達と同じように生活していること、いつも助けてもらいたい人ではないこと、誰しもがみんな困っていることは相談をして良いことをお伝えしてきました。元気な4年生の皆さんの気付きがとても素敵でした！また10月にお会いしましょうね✨



## 〜工賃向上への取り組み〜

年に2回「はたらく」姿勢や目標への取り組み、確認や相談が出来ているかなど、11項目から、お一人お一人の評価を見極めていきます。「出来ないから評価が低い」のではなく、様々な取り組みの中で活躍の場が増え評価が上がっていきけるようにすることを大切にしています。この結果を個別面談でお伝えし、下半期の「頑張りポイント」を共有していきます。

新しい仲間が増えました。T・Fさんです。よろしくお願いします。



# 共同生活事業所

共同生活事業所 (わ〜く穴山の里内)  
〒407-0263 韮崎市穴山町 4433-1  
TEL : 0551-25-5866  
E-mail: [kyoudou@sip-shinwakai.jp](mailto:kyoudou@sip-shinwakai.jp)



新しい施設の建設もはじまり、開設に向けての準備も始まりました。  
コロナも5類に変更になりましたが、感染対策に留意しながら、毎日楽しく・明るく・元気に過ごしていけるように、努めていきたいと思っております。



## ●太鼓クラブ再始動●

コロナ禍で、活動を休止していました、太鼓クラブが、6月17日より活動を再開しました。初めは少し戸惑い味でしたが、時間が経つにつれてリズムに身体が反応していく様子はとても魅力的でした。メンバーと一緒に太鼓を叩くことができる喜びを感じています。千野先生ご指導のもと、皆さまの前で披露できる日を楽しみに練習を取り組んでまいります。これからも太鼓クラブでの活動を通じて、メンバー一同太鼓の楽しさを追求していきます。



私たちのグループホームでは、日々の生活の中で様々な活動を楽しんでいますが、特に外出活動は大変充実した時間となっています。皆さんが外出される際には、安全を最優先に考え、事前に計画を提出して、必要に応じてスタッフが同行させて頂いています。外出先では、公園やショッピングセンターでの買い物、映画鑑賞や動物とのふれあいなど、様々な場所へ足を運んでいます。また、外出中はコミュニケーションや社会生活の経験も積んでいただけるような活動も取り入れています。

## ●余暇●



# 穴山の杜

特別養護老人ホーム穴山の杜  
〒407-0263 韮崎市穴山町 5390  
TEL0551-25-6100  
E-mail : [mori@sip-shinwakai.jp](mailto:mori@sip-shinwakai.jp)

コロナウイルス感染症の問題がなかなか収束せず、入居者のご家族には大変ご迷惑・ご心配をおかけしており申し訳なく思っております。新年度がスタートし早いもので4ヶ月になります。年度初めに立てた年次計画の進捗状況についても、点検を行い計画の確実な達成をしたいと思っております。6月には全職員との面談を終了し、一人一人の長所やこれから期待することなどを短い時間ですが話をしました。その中でお願いしたのは、介護の仕事以外に“趣味を持ちましょう”“多くの友達を持ちましょう”と言うことです。変則勤務でなかなか友達とお付き合いが出来ることがありますが、長い人生の中で心の幅を広げ豊かな生活を送るためにも大切なことだと話しました。スマートフォン、SNSなどでの交流が主になっていますが、対面でのお付き合いも是非大事にして欲しいと思っております。



管理栄養士が植えたミニトマト。黄色く可愛い花を咲かせ、実がなり色付き始め、もう収穫ラッシュ。前回春号表紙の焼いた芝生も見る見るうちに新芽が出て来て、元気に青々としています！

## ユニットケアとは…

介護力向上委員会 ユニットリーダー 小尾さおり

穴山の杜は平成18年10月に開設されました。当時は完全個室でありながらも、集団ケアを行っていました。穴山の杜がユニットケアの取り組み始めたのは、平成26年でした。

—そもそもユニットケアとは何か？—

ユニットケアとは、自宅に近い環境で入居者一人ひとりの個性や生活リズムに合わせてサポートする手法のことです。8時に朝食、9時にトイレ、10時に体操のような一律一斉だった従来のケアに対し、その人の家庭での暮らしが施設に入居しても継続的に行えるようサポートする事が、ユニットケアの理念です。その為に私たちは“24時間シート”を活用しています。24時間シートには、その人の1日の生活リズムが時間軸に沿って作成されており、更に1つ1つの事柄に対し、自分自身が出来る事と介助者がサポートする事が記されている為、それを見れば誰もがその人に同じケアを行うことが出来ます。大事な事は暮らしの継続です。施設に入居してしまったがために、今まで行ってきた生活が続けられないのは、とても悲しい事です。誰も施設に入りたくて入って来た訳ではない事も、ご家族が好き好んで施設に入居させた訳ではない事も、我々は重々承知しています。それでも苦渋の決断をして、穴山の杜に入居を決めて生活していると存じます。その中で私たちが今出来る事は、その人が最期までその人らしく生活していけるようサポートする事です。その為にはまず、ユニットケアを十分に理解する事が大切だと考えています。また施設としては、ユニットリーダー研修の現地施設を目指しています。その為に介護力向上委員会主催でユニットケアの施設内研修を定期的で開催しています。現状に満足せず、日々切磋琢磨を怠らず自己研鑽していく事が私達には必要です。これからも日々精進していきたいと思っております。

嘱託医の内山先生が朴(ほう)の花を1階フロアへ飾って下さいました。大きな葉っぱと存在感のある花と握り拳ほどの蕾で、あま〜い香りを漂わせています。筆者は朴の花を見たのは初めてで香りにも驚き、検索してみました。

# 朴

<“ほお”は「包」を意味し、大きな葉で食べ物などを包むことに用いたことに由来する。樹皮は生薬とされ、木材は均質で柔らかく、細工物などに使われる。朴の木の大葉に食材と味噌を載せて焼くのが朴葉味噌・包んで焼くのが朴葉包み焼き・大きな葉に餅を包んだ朴葉餅も風味が良いとされています>  
> 普段見られない植物を楽しませていただきました！



## 名言・名句

### から学ぶ

“ 学問に王道なし ”

学問には、安易に習得できるような方法はない

…自分のなすべき職務を熟知していること、そのために努力を惜しまない事が大切

# 穴山の杜短期

穴山の杜 短期入所生活介護事業所  
〒407-0263 韮崎市穴山町 4410-3  
Tel : 0551-25-0800



## 『ごあいさつ』

事業所長 横森 潔

本年度より当事業所の事業所長を仰せつかりました、横森です。日頃より、当事業所へのご理解ご協力に感謝申し上げます。

私は、穴山の里の創生期に5年間勤務させていただき、社会人としてのスタートを切りました。その後、特別支援学校の教員を30年間務め、昨年度末の退職を機に改めて信和会の一員として着任いたしました。

支援学校での教職と介護職とは「命を預かる」という共通点があり、その責任の重さは大きく、子供たちや利用者が安心して安全な場所を提供する責任を負っています。3年間コロナ禍で停滞した、外部の方々との交流や各行事など少しずつ緩和し、利用者の笑顔があふれる毎日を取り戻したいと考えています。もちろん、職員は協力して基本的な感染対策は継続し、健康面への配慮は怠りません。今後ともご家族、職員が連携し、利用者の幸せのために事業所運営に鋭意努力いたします。よろしくお願いたします。



## 感謝を込めて

今年もご家族に代わってスタッフが感謝を込めて、手作りのメッセージカードを送りました。母の日にはカーネーション、父の日にはワイシャツを折り紙でカードに見立て、“いつもありがとう”と一人一人に拍手と共に手渡しました。その後は、ケーキとコーヒーでお祝いをしました。利用者の皆様は思いがけないプレゼントに大喜びされお部屋に飾りました。



月に1度お楽しみ給食を実施しています。今回もリクエストの多い握り寿司や、初めて押し寿司を提供しました。錦糸卵や穴子、サーモンなど見た目も華やかで『美味しい』と毎回完食です！！7月は郷土食の予定です。

## お楽しみ食



七夕に向けて短冊に願い事を書き笹に飾り付けをしました。今回は利用者の皆様とスタッフが協力して折り紙の飾り付けは全て手作りで作成し、色鮮やかな吹き流しや星飾り、網掛けなどが仕上がりました。

## 防災訓練



去る5月29日、今年度第1回目の防災訓練を行いました。厚労省の指導を受け、BCP（業務継続計画）を策定し、利用者の生命の安全を図るための取り組みを継続・強化してまいります。ここ数年間大きな地震災害が各地で発生し、建物の倒壊や落下物等で被害を受ける方が多い中、当事業所においても災害時及び避難時の備えとして、「ヘルメット」を利用者と職員分整備しました。自力で着脱可能な方、支援が必要な方の確認を含め、訓練に使用しました。今後も定期的にヘルメットに触れることで、非常時にも混乱なく使えるよう備えます。



7月7日はお昼に七夕素麺と星コロッケを食し、おやつにカラフルゼリーやフルーツ、アイスなどでオリジナルパフェを作成しました。猛暑が続き食欲が落ちて喉越し良い“甘〜いおやつ”は恋しいと会話も弾み楽しい時間となりました。



## 余暇活動

和紙を折り、各々で好みの色水で染め、紫陽花と朝顔の花を咲かせました。梅雨や猛暑で外出が難しい中、季節の移ろいを感じる作品が上手に出来ました。



## 感謝録

(令和5年4月1日から令和5年6月30日)  
～ご寄付を頂きました～ (敬称略)

ありがとうございました。感謝いたします。

宮本美千代・柴田正雄・木島廣子・上野恵利子・中野はる  
株式会社サンカイゴ・株式会社セレオ

～ご協力を頂きました～ (敬称略)

☆ボランティア

永井萬喜子・生山澄江・田中康子

2023  
空に消えていく、打上花火!  
ふれあいフェスタ

今年も昨年に続き穴山の杜芝生広場  
を会場に大輪の花火を打ち上げます。

感染予防の観点から今回は施設近隣の方のみ芝生広  
場に入場してご覧頂けます。

令和5年9月2日 土曜日 19時より

点火場所 穴山の杜 芝生広場

※天候により中止する場合があります。

※熱中症予防に伴う水分補給以外の飲食は一切出来ません。

(アルコール類の持ち込みはご遠慮下さい)

※駐車場の用意は御座いません。

※敷物などは各自でご準備ください。

## 訪問録

(令和5年4月1日から令和5年6月30日)

☆教育実習・職場実習 (敬称略)

◎優和福祉専門学校

今福愛美・大柴 凜・長田実紗

☆新連載決定☆

読んで頂いている皆さんに旬をお届けするよう  
施設や近隣の風景を表紙に選び撮影して参りまし  
たが、今回号より穴山町内の企業の皆さんを紹介  
する事に致しました。



今回は大正7年創業、10  
5年目を迎える能見園河西ワ  
イナリー様にお邪魔しまし  
た。地元で収穫された良質の  
葡萄を使用しオリジナルブラ  
ンド「Mont. 8」を醸造し  
ています。また、葡萄農家から  
の依頼で持ち込まれた葡萄のみを使用した生産  
者オリジナルワインの製造も手がけています。  
自然豊かな環境で味わう芳醇な味と香りをご堪  
能下さい。

【お問合せ】TEL&FAX 0551-25-5107

E-mail k-winery@nifty.com

## !!! 熱中症に気を付けて !!!

梅雨明け間近な時期ですが、本格的な暑さが到来しています。この時期、毎年話題に上がるのが熱中症です。改めてその対策について確認して頂き夏を乗り切ってください。熱中症対策の効果的な方法は幾つかあります。以下に幾つかの対策をご紹介します。

1. 適切な水分摂取: 熱中症予防には適切な水分摂取が非常に重要です。暑い日や運動時にはこまめに水分を摂るようにしましょう。水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液なども利用すると良いでしょう。
2. 適切な服装: 着る服装も熱中症対策に影響します。暑い日には薄着で通気性の良い服を選び、日差しを遮る帽子や日焼け止めなども使用しましょう。
3. 適度な休息と体調管理: 長時間の屋外活動や激しい運動は熱中症のリスクを高めます。適度な休息を取り、体調管理に気を配ることが大切です。無理な運動や活動は避け、体調がすぐれない場合には無理せず休むようにしましょう。
4. 室内での避暑: 酷暑の日には室内に避難して涼しい場所で過ごすことが重要です。エアコンや扇風機を使用して室内を涼しく保ち、体温調節に努めましょう。
5. 食事の工夫: 熱中症予防には食事の工夫も役立ちます。冷たい飲み物や食べ物を摂ると体温を下げるができます。また、塩分やミネラルを含む食品やスポーツドリンクを摂取することで、水分補給と電解質の補給ができます。

## 編集後記

機関誌「あなやま」126号のご拝読ありがとうございます。

朝ドラ『らんまん』をご覧になっていますか。モデルは植物学者牧野富太郎さん。彼の名前の一部が付いた植物 (*Sedum makinoi*) 丸葉万年草。初夏にかわいらしい星型の花を咲かせます。幼い頃から底知れぬ植物への探求心は夢になり職業にされました。本当に好きだからこそ時間がかかっても成し遂げた偉業に感動しています。表紙の河西ワイナリーは創業から105年。何かを始め、それを続けるという事は一人の力で成し遂げられず、周りの理解と協力があつたと思います。この機関誌も発行から30年以上、信和会も時代の変化に順応しながら、今、福祉に求められる「needs」と「fact」とは何かを常に考えながら、事業継続につなげたいと思います。(長田)

