

心ふれあい SA 吹田通信 第 109 号

発行 SA 吹田事務局 〒564-0004 吹田市原町3丁目7番2号 TEL/FAX06-6388-3380
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.htm>

暑さと熱中症に負けぬ研修会開催

去る6月21日(木)ボランティア連絡会主催の熱中症予防研修会に参加しました。講師は大塚製薬の上領さんが、予防に有効な飲料水“ポカリスエット”と大豆粉末原材料のソイカラの持参で、熱中症対策の解説・指導を頂きました。近年の地球温暖化とヒートアイランド現象による高温、更に人口高齢化もあり、熱中症患者の救急車搬送が大阪府では昨年、4000件を越えています。全国では熱中症による死亡者も94年の580件、2004年450件、2007年900件と増加しています。熱中症は蒸し暑い環境下で、血液中の水分、塩分の喪失による脱水状況から発生する障害です。重症度によって次の3種に分けられます。(軽症)めまいや、立ちくらみ、筋肉の硬直。

(中等症)頭痛、吐き気、倦怠感、判断力低下。(重症)真っ直ぐ歩けない、全身痙攣、問うても返答無し、失神。です。近年、高齢者の熱中症が増加しています。高齢者は暑さや、のどの渇きを感じ難いので、暑さを避け、水分補給が遅れぬようせねばなりません。体温は約36度で保たれているので、環境で体内温度が上ると血液が体内の末端部位まで廻り、汗となって熱を下げるので、頭・心臓には血液は少なくなり働きが落ち



金馬 弘昌 (20期)
ます。人体の水分は大人では60%、高齢者は50%です。老人、肥満の人は水分補給を辛抱する人も有るので、高温時も当然ですが、特に湿度の高い時は水補給、容態など気を付けねばなりません。水分の補給はその成分が大切で、厚生省指示のナトリウム40~80mg/100ml入りが熱中症対策の飲料水として最適と認められています。(当社ではポカリスエット)。水、茶では喉の渇きには良いですが、補給による体内残留は40%なのに対し、イオン入りだと残留は60%となります。

風呂後の一杯も気になります。風呂に入ると500mlの水分を失い、更にビール500mlを飲むと、2時間後、820mlの尿が出ます。結果、血液をドロドロにします。そのまま寝ますと、就寝中でも脱水するので、血液は夜から朝にかけて濃くなり脳梗塞の発生率は高くなります。寝る前にコップ一杯の水を飲むと、血液の流れを良くするので、就寝前の飲み水は宝水とも云われます。熱中症を防ぐには、細かい手当、配慮も必要ですが、基本的には平常より体を使って運動もし、汗をかき、暑さにも慣れ、体力を保つことが肝要です。就寝前の一杯、飲料はポカリスエットで、元気なボランティアの夏を過ごしましょう。

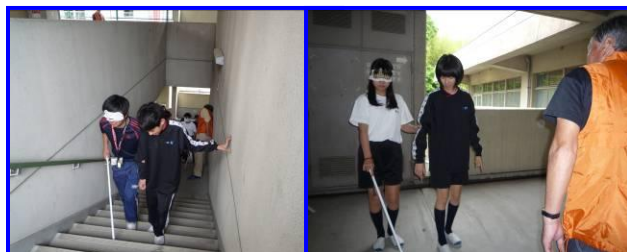


南千里中学校アイマスク体験学習に参加して

松森一夫 (高大 2 期)

私自身この体験学習には初めての参加だったが、この中学校の体育館に面する広大な竹林の整備に月 2,3 回は来てクラブ活動に励む生徒や楽しく集う様子を見ているので身近に感じている。今回の指導は学校が道徳の時間として、視覚障害者への理解を深める為の取り組みで、本当に目の見えないう事ほどのような事なのかを体験して、街中で白杖の方を見かけたら声をかける勇気をもってほしいという目的がある。この体験により健常者がハンデイのある方々を思いやり、今まで感じた事のない不便さを知り、且つ理解を深めることが願いだと思うが、俄かに真っ暗闇の状態で方向感覚を失った時の不安は、ガイド役に全く頼るところが大きい。今回のアイマスク体験は主に階段の上り下りに重点を置かれていたと思うが、階段は降りはじめの一步と

踊り場などに降りる残り一步、同じく上がりの第一歩の踏み出しと上がり切るときの最後の一步、これが最大の不安がつる場所だと思う。平坦な廊下に出れば毎日歩き慣れていて目を瞑っても歩ける場所なので出発前のルール説明を忘れて二人とも足早になるペアもいる。声を出して誘導する生徒もいるが、ガイド役が声を出さずに自身が右折するのを体験者が感じとって身を寄せて回る生徒などもいる。一様に自分のいる場所を確認できるのはトイレの前で、ここがゴール直前であることを知るの方向感覚でなく嗅覚によるものだろう。この度の貴重な体験はまじめに取り組む生徒にとって心に残るものでこの機会に少しでも思いやりの心が芽生えてくれたなら本当に良かったと思う。



声の友 (白杖の人に声かけして 20 余年)

田原美佐穂 (19 期)

私とその白杖の人を見かけてから 20 年余り、きっかけはマーケットの前で白い杖を小刻みに動かしながら前へ進もうとしていたが 5, 6 台の自転車に阻まれて進めないうでいた。“何処に行きたいの?” と聞いてみた。“この先に公衆電話があるはずなんだけど” その電話の前では中学生位の男子が 5, 6 人自転車を置いて集まっていた。“一寸ごめん この方電話を使いたいだって” と言うと男子たちは“すみません” と何度も頭を下げて出て行った。きっと声をかけることが恥ずかしかったのだと思う。中学校のアイマスク体験授業の時に生徒たちに白杖の人が困っていたらどうすると聞いて

みたことがある“知っている人だったら声をかけるけど知らない人だったら一寸恥ずかしいかな、でも勇気を出してみる”と言っていた。その白杖の彼も歳を重ね、歩くのも遅くなってきた。何度も声かけをしてきた。ある時踏切を渡って行く彼の足取りが一寸心配でそっと後をつけた。踏切の半分でカンカンと鳴り出したとき彼はピタッと立ち止まってしまった。“今なら渡れるよ” と私は彼の腕を支えて渡り終えたところでバーが降りてきた。彼は“いつもの方よね声で覚えているよ有難う” と言って再び歩き出した。年毎に小さくなっていく白杖の人の後ろ姿を見送った。

内本町コミセン祭り



林田弘子 (高大 1 期)
第 16 回 内本町コミセンまつりが 6 月 16 日～17 日に開催されました。「人とつながり結ぶ」を合言葉にして、吹田第 1・第 3・第 6・東小学校区を結ぶ催しです。子供たちの習字や絵の展示もあり、今年は吹田第 3 中学校のブラスバンド部による演奏でオープニングしました。私達 (笹原・川中・林田) は玄関前でバルーンアートのパフォーマンスで参加。初日は雨のため、商店街のアーケードの下で行い、2 日目は青空が広がりました。「何、作ろうか?」と話しかけ、出来上りを楽しみに待っている子供のために夢と幸せを届けようと毎回衣装を凝らしてピエロに徹します。今回も大成功!! たくさんの可愛い笑顔と出会えました。



夏休み・おもちゃカーニバル



日 時 : 8月5日(日) 13:30~16:00

会 場 : 夢つながり未来館・多目的ホール(6階・200名収容)

イベント内容 : 無料の手作りおもちゃを提供し、子ども達に作って遊んでもらうもの
SA会員の皆様も是非お越しください。お孫さんと遊ぶおもちゃを覚えられますよ

心ふれあい SA 吹田活動予定表

SA吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
7月13日(金)	10:00~12:00	役員会	総務	メイシアター
7月11日(水)	13:30~16:00	おもちゃ部会	笹原義正	市民協働学習センター
7月16日(月)	10:00~12:00	歌体操部会	西村秀子	市民会館5階大会議室
7月30日(月)	10:00~12:00	ブロック部会/印刷	広報・ブロック	亥の子谷コミセン
おもちゃづくり	時 間	内 容	担 当	場 所
		予定なし		
国際交流	時 間	内 容	担 当	場 所
		予定なし		
福祉関係	時 間	内 容	担 当	場 所
		予定なし		
高齢者ケア	時 間	内 容	担 当	場 所
7月14日(土)	14:00~15:00	歌体操	加藤昌子	グループホーム「たんぼぼ」
7月20日(金)	14:00~15:00	歌体操	加藤昌子	弘済院第2特養
7月25日(水)	14:00~15:00	歌体操	船田弘子	スローライフ千里
市民塾関係	時 間	内 容	担 当	場 所
7月3日(火)	10:00~12:00	歌体操市民塾	加藤昌子	市民会館5階大集会室
7月17日(火)	10:00~12:00	歌体操市民塾(介護予防講座)	加藤昌子	市民会館5階大集会室

◆訃報

清水 房次郎 13期 上山田6-8-513 平成4月27日ご逝去されました。
謹んで哀悼の意を表し心よりご冥福をお祈り申し上げます。

☆編集後記☆

梅雨空の鬱陶しい日々が続きますが野鳥の間では雛の誕生が盛んです、千里南公園ではカワセミ・カルガモ・バン・四十雀等次々と誕生して目を楽しませてくれます。(ka)