

# わーくわーく広場

～ H29年夏号 ～

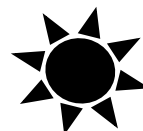


発行／特定非営利活動法人いちされん  
市川市障害者就労支援センター“アクセス”  
障害者就業・生活支援センターいちされん  
市川市東大和田1-2-10市川市分庁舎C棟内  
TEL: 047-376-7176 (アクセス)  
047-300-8630 (いちされん)

皆さん、こんにちは。いかがお過ごしですか？

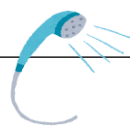
「わーくわーく広場 “ミニ”夏号」では、これからやって来る、暑～い夏に向けて『夏対策！』を特集しました。

## 夏に向けて☀️汗・臭い対策



夏は特に汗をかきやすく、臭いが出やすい季節です。皆さんご自身が衛生的に過ごすため、職場など周りの人とお互い気持ちよく過ごすために、基本的な対策をご紹介します。

- ・ 毎日、シャワーや風呂に入る → 毎日清潔にすることが、一番の対策です
- ・ 下着、服は毎日取り換える → 目に見えなくても、夏は特に汗で汚れています
- ・ 一度着たものは洗濯をする → 汗をかいた下着や服をそのままにすると、カビの元にもなります
- ・ 汗を拭くタオルを持ち歩き、こまめに拭く → べたつきや臭いを防ぎます
- ・ 汗拭きシート、制汗剤などを使う → 駅前の薬局などで売っています
- ・ 食事に野菜や海藻を取り入れる → 脂っこい食事ばかりだと、汗の臭いが強くなります
- ・ 特に汗をかきやすい方、また職場が暑い環境にある方は、着替えを用意しておくといいかもしれません。



対策は以上です。毎年すでに取り組んでいるという方も、社会人になったばかりの方も日々の身だしなみを見直すきっかけにいただければと思います。

職場には、一緒に働いている方やお客様など、様々な方がいます。相手に不快な思いをさせないように毎日清潔な身だしなみを心がけましょう！

## 「食べ物」でしっかり夏対

今年の夏も猛暑が予想されます。暑いと食欲が無いという理由でつい食事を抜きがちになりますがこれが一番危険です！栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、夏の暑さに負けない体を作り熱中症対策をしていきましょう。

### 【熱中症対策に効果的&代表的な食べ物】

- ①梅干し ②旬な果物（バナナ、スイカ、梨、オレンジ等） ③夏野菜（きゅうり、トマト、  
④豆類（もやし、豆腐等） ⑤海藻類（わかめ、昆布、のり等） ⑥調味料（酢、砂糖、塩等） ⑦ウ

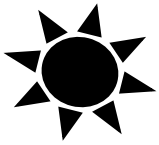


メニューにすると・・・

**夏野菜カレー、サラダ、フルーツヨーグルト、麦茶**  
こんな組み合わせはいかがでしょう？！

「飲み物」は、  
ミネラルたっぷりの

まだまだ色々ありますが、3食きちんと食べる事、睡眠をしっかりとること  
水分をこまめにとる事が熱中症対策の大きなポイントです！



## ★働く人の「休日」★

休日の過ごし方は、ストレスと疲れが取れるかどうかが大変なことです。自宅で時間をただと過ごしては、ストレスが上手く解消できません。気分をリフレッシュするために自分に刺激を与え、ストレス解消をするのが大切です。



### ★休日の過ごし方の参考★

近くの自然観察池めぐり（市川自然観察地）や博物館めぐり等・・・

今回は、市川市の大町自然観察園を紹介します。一般の方が気軽に利用出来る場所です。



大町自然観察園は、豊かな自然の宝庫で谷津の自然が残された公園です。植物・昆虫・野鳥な観察できる生き物は実に多彩です。運が良ければ、ヘイケボタルやカワセミなども見られます。

【アクセス】 電車： JR北総線「大町駅」から徒歩3分 バス： JR武蔵野線「市川大野駅」からバス  
【お問合せ先】 大野自然観察園 TEL 047-338-1960

ほかにも市川、浦安市内には身近な自然を楽しむ場所がたくさんあります。  
自分だけの観察地をさがして出かけてみましょう！



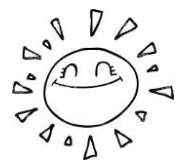
**休日の過ごし方を間違えると逆に疲れがたまることになってしまいます！注意しましょう！！**

## ◇ 余暇活動報告

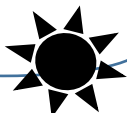


～ 5月20日（土）にディズニーランドに行ってきました！！ ～

毎年参加者が増えているため、昨年に続き、2回に分けてディズニー行きの余暇を企画させていただき、今回は第1回目。30名定員のところ、29名の皆さまにご参加いただきました😊  
お天気に恵まれ、5月の強い日差しの中、楽しむことができました！



今後の余暇活動・生活講座の予定については、別紙をご覧ください ★



### 編集後記／

4、5月は祝日が4日もありました。今月6月は残念ながら？！祝日はありませんが、7月は「海の日」8月は「山の日」の祝日があります。それぞれの祝日の由来を改めて知ると、面白いかもしれませんね。これからの季節、皆さま水分補給を忘れずに！

🌻次号通信は10月発行予定です🌻