

【発行】特定非営利活動法人 在宅支援センターサポートランド二十一

〒819-0380 福岡市西区田尻東3丁目2707-3 TEL・FAX (092) -807-4477

在宅支援センター  
ひだまり

〒814-0162  
福岡市早良区星の原団地3 2-1 04  
TEL092-874-5003  
FAX 092-874-5009  
Email [hidamari5003@yahoo.co.jp](mailto:hidamari5003@yahoo.co.jp)

障がい福祉サービス事業所  
わくわくランド

〒819-0373  
福岡市西区周船寺 3-3-1  
TEL092-834-9963  
FAX092-834-9964  
Email [wakulandworks@yahoo.co.jp](mailto:wakulandworks@yahoo.co.jp)

今津特別支援学校 放課後等支援事業  
ほのぼのルーム

〒819-0165  
福岡市西区今津 54 13(今津特別支援学校内)  
TEL092-806-8182  
FAX092-806-8182  
Email [honobono@dune.ocn.ne.jp](mailto:honobono@dune.ocn.ne.jp)

各事業所の活動は <https://www.support-land21.com> で紹介しています。

ニュース・ブログ等更新していますので、毎日ワンクリックのご支援をお願いします☆

## ★わくわくランド★



梅雨の時期は自律神経の乱れ、体調不良を起こしやすくなっています。自律神経には、身体を活動させる「交感神経」とリラックス状態になる「副交感神経」があり、この二つの神経がバランスをとって私たちは生活をしています。気圧変動や寒暖差があると、交感神経が働き、緊張状態が持続した状態となり、いつも以上にエネルギー消費が増大し、疲労やだるさの症状が出てしまいます。また、リラックス状態(副交感神経)になりにくいいため、疲れているのに寝付けない・眠りが浅いなど、寝不足に陥りやすくなってしまいます。その他には、湿度が高いと身体から水分や汗、尿をうまく排出できず、体内に余分な水分や老廃物が溜まってしまい、むくみやだるさ、頭痛、肩こりの原因となります。

「栄養バランスの良い食事」「こまめに体温調整」はもちろんのこと、この時期は「自律神経のバランスを整える」ことを一番に意識してケアしていくことが大切かと思えます。

障がい福祉サービス事業所 わくわくランド  
施設長 小林 潤也

日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

### 7月の予定

6日(土)ぴあマルシェ バザー出店  
7日(日)田隈公民館 バザー出店  
15日(月)海の日(わくわく休み)

### 8月の予定

3日(土)ぴあマルシェ バザー出店(予定)  
12日(月)振替休日(わくわく休み)  
13~15日 夏季休所(わくわく休み)

## 募集中!

W.W.L  
WakuWakuLand

一緒にわくわく😊働きませんか?\*

子育て世代の方には働きやすい環境です!!

- ★勤務時間は 9:30~16:30
- ★学校行事等を優先できます!(^^)!
- ★勤務当日にお子さんの体調不良でも休めます!
- ★無資格、未経験でもOK♪
- ★運転できる方も大歓迎☆

♪小林(こばやし)までご連絡(834-9963)を♪

# お菓子作り～フルーツパフェ～

今回は、お菓子作りのレクリエーションのご紹介をします★メニューは「フルーツパフェ!!」イチゴにキウイにリンゴに桃に…ポッキーまで!!たくさんのフルーツが入ったパフェを作りました!(^^)!自分の材料は自分で切ったり、生クリームを絞ったり、最後にはオリジナルトッピングをして完成★午後にみんなでおやつとしていただきます(\*^^)美味しそうな笑顔が溢れていました(\*^^)



## 今月のスタッフ紹介★

名前: 荒木 翔平 37歳  
勤続年数: 16年  
役職: 管理者兼サビ管  
一言: 4月に娘が生まれ  
二男一女の父になりました!  
これからも精一杯、頑張ります!



☆多わくわくランド紹介動画☆≡

<https://youtu.be/WmBhcyF0Pil> で検索。もしくは右のQRコードへ!







# 在宅支援センターひだまり



早くも一年の半ばを過ぎて、本格的な夏を迎える頃となりました。  
 今年の夏はラニーニャ現象が起こる可能性があるといわれており、より暑い夏になる  
 そうです…こまめな水分補給、通気性の良い服装選び、適切な体調管理、そしてバラ  
 ンスの取れた食生活を心がけ熱中症を予防し今年の夏も元気に過ごしましょう！

ひだまり 吉村 麻衣子



## ヘルパーミーティング

### 食中毒予防及び蔓延防止・感染症

～食中毒とは～有毒な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害です。多くは急性の胃腸障害(嘔吐・腹痛・下痢など)を引き起こします。

#### 食中毒予防の三原則

##### ① 細菌をつけない(清潔・洗浄)

・食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食品についていることがある。この食中毒菌が手指や調理器具などを介してほかの食品を汚染し、食中毒の原因となることがある。手指や調理器具の洗浄・消毒や食品を区分け保管する、調理器具を用途に分けて使い分けるなどが必要。

##### ② 細菌を増やさない(迅速・冷却)

・食品に食中毒菌がついても食中毒を起こすまでの菌量まで増えなければ食中毒にはならない。  
 ・食品についた菌は時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にして、調理後は素早く食べることが大切。また、細菌は10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱う際は、室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要がある。

##### ③ 細菌をやっつける(加熱・殺菌)

・一般的に食中毒を起こす菌は熱に弱く、食品に細菌が付いていても加熱すれば死ぬ。加熱は最も効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので注意が必要。目安は中心部の温度が75℃で1分以上  
 ・調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切。

**感染予防** 感染対策の基本は、感染させないこと・感染しても発症させないこと(感染抑制)

- ① 病原体を持ち込まない ② 病原体を持ち出さない ③ 病原体を広げない

**標準予防策** 全ての患者の血液・体液・分泌物・嘔吐物・排泄物・創傷皮膚・粘膜などは感染する可能性があるものとして取り扱わなければならないという考えを基本としたもの。手洗いは身近にでき、かつ、効果が期待できる感染対策なので、徹底しておこなう。

～感染症について～



- ・感染症が成立するには感染源・宿主・感染経路の3つの要素が揃うことが必要。
- ・感染源～感染した人の排泄物・嘔吐物・血液・体液・分泌物など。これらが車いすやドアノブなどに触れると感染源になる。
- ・どれか1つの要素を取り除くことができれば感染症に罹ることはない。
- ・感染源に触れた後、手を洗わずに他の方のケアをすると、感染症の発生の危険性を高めるため、必ず、作業と作業の合間には手洗い・アルコール消毒を行う。



# ほのぼのルーム



遅い梅雨入りのため、まだまだ不安定な気候ですが、皆様におかれましては、ますますご清栄の事と存じます。梅雨が明ければ一気に暑い夏がやってきます。夏休みを前に、一学期の総仕上げの時期となりました。健康第一で元気に毎日を乗り切っていきたいと思いを。

みんなの好きな活動の中に、「絵を描くこと」が大好きだというのをとても強く感じられる人がおられます。絵を描くときは、とても集中して、紙いっぱいに素敵な世界が広がっていきます。そうした場面を見ると、「趣味」や「好きなこと」が、心をすっかり満足させて、楽しみを広げているなあと感じます。絵に限らず、音楽でも読書でも、スポーツでも、大人になっても続けていける「趣味」や「好きなこと」を一緒に探していきたいと思いを。キラッと輝くまなざしの目指すところを、一緒に見つめてすすむ私達でありたいと願っています。どうぞ、いろいろとご相談していただき、共に頑張っていきましょう。

放課後等支援事業 ほのぼのルーム

管理責任者 山口 孝太

活動のテーマとしては、一人一人の安全の確保を基本に、さらに「心地良さ」を主題として取り組んでいます。光・風・音楽・笑顔・温かい声かけなどを通して、楽しく安心して過ごせる環境の調整を大切にしています。

## 【活動紹介】



今、風が吹いたよ～



青いお空が気持ちいい～



わたしの趣味は園芸です(^\_-)-☆



ユラユラ～と気持ちいい！



私はトランポリンが好き！



毛布ぶらんこが揺れるよ～