



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <https://www.hidamari.or.jp>

昨年ほどではないのですが、それでも非常に暑い日が続いていますね。

メープルリーフでも支援の際には様々な熱中症対策を行いながら、少しでも涼しくかつ楽しく過ごせるようにしております。

保冷材等のグッズは、数時間のお出かけだとすぐに溶けてしまうため、基本的にはクーラーの効いている涼しい場所（公共交通機関）を使って体を冷やしながら過ごしています。

これからお盆休みなどもあり、様々な場所へのお出かけを予定されている方もいらっしゃると思いますが、水分補給と涼しい場所への避暑をうまく活用しながら、楽しく行ってらしてください。

☆ 9月の予定・予約表の締め切りに関して

9 月 予 約 表 締 め 切 り

8 月 1 5 日（ 金 ） 1 7 : 0 0

※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。連絡なく数日遅れた場合、支援調整が出来ない場合があります。ご容赦ください。

※ お盆休みや通所施設等の行事や退園時間変更等のスケジュールをメープルリーフは把握しておりません。お手数ですが、毎月、隔月等に関わらず、利用希望を連絡いただくようお願いいたします。

※ 予約締め切りは毎月15日です。 予約表がお手元に届かないなどのご連絡をいただくことがあります。FAXのほか、メールや電話でも希望を受けていますので、まずはご連絡をお願いします。

※ 予約締め切りがお盆期間にかかっています。

予約希望の出し忘れにご注意ください！！

☆ 熱中症にご注意を！！

今年も熱帯夜（夜になっても最高気温が 25 度以下にならない日）が続いております。自宅における熱中症は寝ている間にも起きる可能性があるもので、夜間も涼しく過ごせるようにすることが必要になります。

夜間については、朝までエアコンを切らないことが有効な熱中症対策となります。エアコンの設定温度は、普段寝ている高さが寝やすい気温になり、風が当たると体が冷えてしまう方は、エアコンの風向を調整して体に直接当たらないようになさってください。

メープルリーフの Facebook では、暑熱対策として支援の際に持ち歩いているものの一部をご紹介します。Facebook で友達登録などをしていなくても、Facebook の登録をしていなくても、記事のすべてをご覧になれる設定にしていますので、良ければ参考になさってください。

☆ 夏場の散歩をする際のおすすめ

昨年ご紹介したのですが「暑い中だけど、本人が散歩したいと言っている。どんなどころなら涼しく歩けるか」というのは夏の大きな悩みだと思います。

数年前まででしたら、お住いのあたりを聞いて日陰を長時間歩ける場所をご案内していたのですが、この暑さでは日陰程度では暑すぎて長く歩いていることが難しくなっています。

ご家族でもそうだと思うのですが、私達外出支援を行うものにとっても最近の日中の暑さは大きな悩み事で、対応策を話し合ってます。そんな私たちがお勧めするのは下の二つです。

・車で、大きなショッピングモールに行ってその中を散歩する。

特にどこのショッピングモールがおすすめということはありません。むしろ、自分の欲しいものや興味のあるものがない場所にお付き合いしていただくのは、数回が限度ということもありますので、今週はこっち、来週はあっちと行き先を変えて動くのもいいのではないのでしょうか。

・電車に乗るのが好きな方であれば、東京駅まで行って駅の中を散歩してくる。

電車に乗るだけでも十分なお出かけになりますが、東京駅のような巨大駅は、特に目的地がなくてもいつもとは違うホームの電車を見るだけでも楽しく、適宜涼しい地下に移動すれば、歩く距離も確保できるためなかなか過ごしやすい穴場になります。

東京駅土産と言えるものも充実しているため、出かける前に何を買うか決めておくのもお出かけの目的設定にやすく、行き先に迷われた際にはいかがでしょうか？