

♪ナルク岐阜 ボランティア活動実績 (平成28年7月分) ♪

時間預託(助け合い)活動 (点数記入済みの「時間預託手帳」は事務局で保管しています。)

	提供活動	生活アド等	講師等	コーディネート	事務所当番	事務所提供	利用点数	当月計	28年度計	総計
時間数(点)	87	0	0	0	4	5	0	96	245	14,393
人数(人)	18	0	0	0	2	1	0			

奉仕活動

	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動	利用点数	当月計	28年度計	総計
時間数(点)	67	0	36	0	149	0	252	614	21,113
人数(人)	17	0	18	0	22	0			

ナルク農園

場所 岐阜市粟野東



毎月第3火曜日はナルク農園の日。(7月は19日でした)。今年も暑い日が続いています。雑草も元気よく伸びております。夏の農園は雑草との「たたかい」でもあります。みなさん、熱中症に気配りをしながら、無農薬野菜と取り組んでおります。もうすぐサツマイモ、里芋が収穫できます。

投稿歓迎！！

皆さんからの原稿を待っています。

- ナルクへのご意見、感想
 - 短歌 ●随想 ●俳句 ●川柳 ●写真
- 事務局(058-295-6505)へご一報を

事務所にようやく「エアコン」設置

10年間、扇風機だけで我慢してきましたが、今年はどうとう奮発して「エアコン」を取り付けました。先月は「パソコン」「プリンター」を新設しました。これで事務所での作業も効率上がることでしょう。



高齢者の熱中症

(高齢者の2割が「隠れ脱水」)



高齢者は飲んだり、食べたりする量が減っているのに加え、体液をためる「タンク」である筋肉が少なく、喉が渇いているのに気が付きにくくなっているため、普段から脱水状態になりやすい、とされています。65歳以上の2割には隠れ脱水の恐れがあり、熱中症の予備軍です。

■規則正しい食生活

体重50キロの人が毎日体内に入れる水分量は2500ミリリットルとされますが、このうち飲料水での摂取は1200ミリリットルで、食べ物からの水分も1000ミリリットルに上っています。水をたくさん飲むとすぐにトイレに行きたくなりますが、食事をとってもすぐにはトイレに行きません。これは、食事で取った水分の方が体内に残りやすいからです。規則正しい食事は栄養のためだけでなく、脱水予防のためにも大切です。

■小まめな水分補給(1日8回が目安)

- ①起床時 ②朝食時 ③昼食前の午前10時
- ④昼食時 ⑤おやつ後の午後3時頃
- ⑥夕食時 ⑦入浴の前か後 ⑧就寝前

喉が渇く前に飲むのが基本です。

これからの時期は深夜から朝方にかけて、脳梗塞や心筋梗塞で救急搬送される高齢者が増えますがその多くが脱水症によって引き起こされているようです。

夜中にトイレに立つのが嫌で、寝る前に水を飲むのを避けている人は要注意です。

蓮と鶏

泥のなかから、
蓮が咲く。

それをするのは
蓮じゃない。

卵のなかから
鶏が出る。

それをするのは
鶏じゃない。

それには私は
気がついた。

それも私の
せいじゃない。

金子みすゞ名詩集

ボランティア川柳

お題(目覚め)

餌台の雀の喧嘩で目を覚ます
救急のサイレン午睡の夢破り
早暁のしじまを破る蝉の声

莊助

| | |

I I