



傾聴ボランティア

# 「あいりす」通信

第52号

〒682-0025 倉吉市八屋 301-1

はーとぴあ創造内 あいりす事務所

連絡先 090-6418-9129 (磯谷)

やれ打つな 蠅が手をすり 足をする (小林一茶)

ナスの棘で指を痛めた。ナスなりにわが身を守っている健気さに感心する。  
色々な生き物が、精一杯に生きている。星空を見上げると、宇宙に広がり、  
永劫の時間が流れている。



## 2020～21年度あいりす新役員紹介。

- 顧問：田中 謙 (地域の様々な困り事相談を受けています。お気軽にご紹介ください)  
浜田妙子 (コロナの不安が寛容の力を奪います。・・・今こそ聴く力を学ぶ時・・・)
- 会長：磯谷弘子 (仲間との繋がりの中でこそ・・・みんな違って みんないい)
- 副会長：尾崎千鶴 (今を大切に、初心・基本を忘れずに皆さんと傾聴をしましょう)
- 会計：遠藤玉恵 (皆様と一緒に考えて、よりよい傾聴ボランティア活動をやりましょう)
- 理事：前田恵子 (相手の方が短い時間でも楽しかったらと感じて頂けたら)  
雛倉千恵子 (傾聴活動で元気ももらっています。そんな仲間を増やしたいです。)  
渡邊寿賀子 (傾聴は私にとって生涯学習です。その活動の一助になれば幸いです)
- 監事：野谷恵美子 (あなたに話してよかったと言われる人になりたいです)  
米田春恵 (私自身が勉強になります。楽しみながらの活動が目標です)
- 【旧役員：知久馬一二三さん、笠田淑子さん有難うございました】

## ○7月「あいりす」かふえ～

場所：福祉センター **中会議室** 役員会 9:00～9:50

日時：7月25日(土) 10時～11時30分

内容：①事務局からの連絡②情報交換③スマートフォン活用術 (講師：楠本美知恵さん) 等



みんな～！きてよ～。待っておるけなあ～。  
「聴くと聞く」の冊子をご持参ください。

茶菓の準備はしません。水分補給の飲み物をご自分でご持参ください。  
新型コロナウイルスの感染予防の配慮をお願いします。

## ○「あいりす」かふえ～報告 6月27日(土)10:00～11:30(17名参加)

### ☆事務連絡

- ①傾聴ボランティア養成講座（別紙ちらし参照のこと）
- ②傾聴ボランティア活動等について（新型コロナウイルスの感染予防の為、再開が見通せない状況です。自分の身の回りの方との会話に傾聴を意識してやってみて下さい）
- ③傾聴スキル講習（シルバ人材センターからの要請。具体的な事が決りましたら、お知らせします。）

月 日	場 所
12月7（月）・8日（火）	東部「とりぎん文化会館」
1月19（火）・20日（水）	中部「倉吉未来中心」

### ☆石川裕子さんのお話(ル・サンテリオン所長)

#### テーマ:「高齢者施設入所者の暮らしと想い」

気取らないリラックスした自然体でご自分の仕事や、家庭で一こまを話してくださいました。

#### 1、人生の変遷

お一人お一人の人生の歴史がある。家族、住まい、仕事活躍した事、好きな事、こだわり♪♪♪病気・障がい  
老化・認知症

#### 2、施設で生活をするということ

ごはんを食べて、トイレへ行って、お風呂に入って、清潔な服を着て身体の調子がよく、眠れる➡これだけで生活？



♥ お一人おひとりの思いを汲んだ暮らしのお手伝いができないか？

♥ 地域の様々な方と一緒に、その方の生活をよりよく出来ないか？

### 事務局から

- ・新型コロナウイルスと暑い夏をいかに乗り切るか、お知恵を会員の渡邊さんから頂きました。皆さん実践して元気に過ごしましょう。
- ・令和元年度の訪問記録用紙・会費がまだの方は事務局にお願いします。
- ・新会員（井手添陽子さん）ご一緒出来る幸せ・・・どうぞよろしくお願いします。
- ・退会会員（平靖子さん・山野沙織利さん・福田京子さん）ありがとうございました。
- ・「あいりす」かふえ～・そして9月から始まる養成講座、声を掛けあって参加をして下さいね。
- ・ご意見ご要望がありましたら、遠慮なく、事務局まで （礒谷記）

## コロナ禍での熱中症対策について

新型コロナウイルスが流行してから、初めての夏を迎えます。最高気温が30度を超える真夏日のマスク着用はつらいものがあります。新しい生活様式の中、マスクやエアコン、水分補給等対策を考えましょう。

### 《新型コロナウイルスの感染防止の基本》

◎身体的距離の確保 ◎マスクの着用 ◎手洗い ◎三密（密集、密接、密閉）を避ける

### 《新型コロナウイルスの感染防止の基本》

マスクは飛沫の拡散予防に有効であるので、着用したほうが良い。

### 《マスクを着用してリスクがある時は？》

屋外にいて、周囲の人との距離が2m以上確保されているときにはマスクを外して良い。また、マスクを着けたままで運動や作業をしているときに、心拍数が上がり身体に強い負荷がかかっていると自覚症状があれば、マスクを外す。

特に、気温や湿度が高い日は気を付けること。

### 《エアコンはどう使えば良い？》

熱中症によって死亡するケースは、真夏日に（最高気温 30 度以上）多く起きているので、予防のためにはエアコンを使うことは有効。一般的なエアコンは空気を室内で循環させるだけで換気はしない。新型コロナウイルス対策は部屋の換気が必要とされているため、エアコンをつけたままで、窓やドアなど2か所を開ける。扇風機や換気扇も一緒に使うとよい。

### 《運動はどのくらい？》

やや暑い環境でややきつと感じる程度の運動を、毎日 30 分程度心掛けて身体が暑さになれるようにする。その際は、水分補給を忘れないこと。

### 《水分補給はどうする？》

のどが渴いていなくても 1 時間にコップ 1 杯を目安に水分を取るよう心掛ける。暑い日には就寝前と起床時にも水分補給をすることが望ましい。

\*一般的に、1日当たり、食事以外で1.2ℓの水分摂取が目安

\*激しい運動や作業を行った時、汗を多くかいた時は塩分も補給する

## 《ほかに気を付けなければいけないことは?》

日ごろからの体温測定などの健康管理を行うことが大切。また、外出する際は涼しい服装を心掛け、熱い時間帯は避ける。体調が悪い時は無理をしないで自宅で静養する。

## 《わたくしたちができることは?》

自分の免疫力を落とさないことが重要。前述の感染予防は季節性インフルエンザやノロウイルス感染時のみでなく日ごろから手洗い・うがい・咳エチケット等を励行する。他に、適切な栄養や睡眠、運動をとり、健康観察をすることを習慣づける。

## お年寄りの心と身体の変化

### ①成人病を防ぐ・・・糖尿病や高血圧等成人病を悪化させない→定期的に健康診断を受ける

酒、タバコをひかえ、塩分のとりすぎに注意し、適度な運動や規則正しい生活を心がける

### ②栄養のバランス・・・好物に偏らず、1日30食品、量は適量をとる

蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウム等1日30食品を心がける

### ③けがや病気による寝たきりを防ぐ・・・できる事は自分で行う

寝込むと生活範囲が限定され、刺激も少なくなり、認知症の引き金になりやすい。家庭内の転倒を防ぎ、病気は早期に治療する

### ④孤立しない・・・地域の人達との交流が大事

家族の団欒に加わったり、日常生活の流れから取り残されないように配慮する。家族や社会の一員であることの認識が持てるような交流を心がける

### ⑤生活環境の急激な変化に注意・・・孤独感や喪失感に陥らないよう気分転換を心がける

### ⑥生きがいを持つ・・・家庭内外での役割や趣味を生かすことで自分の存在の意義を持ち、生活に はりを持たせる

### ⑦頭を使い、手足を動かす・・・まとめてより、毎日少しずつ頭と身体の運動を

手紙を書く習慣があつたり俳句を作つたり、頭の中で考えや感情をまとめること、手を使った仕

