



# しおかぜ だより 第21号

2023.07

「地域を元気に!!」

## 紙面案内

- しおかぜお台場ご利用について
- コラボカフェ
- 熱中症に注意☀
- 地域行事予定



<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

発行／社会福祉法人しおかぜ  
地域支援事業部  
〒711-0927 倉敷市下津井  
1482 番地 18  
TEL 086-470-4848  
FAX 086-479-7675

今年の梅雨入りは 5/29 頃と、昨年と比較すると 8 日も早かったそうです。梅雨入りが早いと言うことは、このしおかぜだよりが届くころには梅雨明けをしているのではないかと思います。先月頃から気温が 30 度超えの真夏並みの日もあれば、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、1 日の間に雨が降ったりやんだり、体調管理が難しく、体がだるく重い感じがします。これからの時期は熱中症情報を取り入れながら、無理せず調子が悪く感じたら休憩や、適度に換気やクーラー・扇風機をつけましょう。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を忘れずに行い、今年の真夏も乗り切っていきましょう!! また、SNS やテレビ、雑誌などで祭りや花火大会などの情報をチェックしていますが、倉敷市で大きなお祭りと言えば「天領祭」。コロナの影響で令和元年を最後に中止になっていましたが、7/22 に 5 年ぶりの復活とのこと!! 今年の夏はイベント盛りだくさん賑やかな夏になりそうですね。



## 施設ご利用 について



最近、施設利用について問い合わせをいただきますので、この場を借りてお知らせいたします。1 階はデイサービスを行っていますが、2 階の一般開放を行っています。

### 1 階 デイサービス部分

介護保険対象（要支援・要介護の認定が必要）になります。  
ご利用は担当ケアマネージャーさん、またはしおかぜお台場にご相談下さい。

### 2 階 地域開放部分

貸出箇所 : 2 階多目的ホール（約 50 平方メートル、約 27 畳）  
+ 簡易キッチン + エレベーターホール + トイレ

利用条件 : ①下津井在住の個人もしくはグループであること。  
（グループの場合、届出者が下津井の方ならグループ全員利用いただけます。）  
②利用は無料であること。  
（物販や入場料のかかる有料イベントの場合は基本的にお断りしています。）  
③その他しおかぜお台場並びに当法人にて使用が不適切と判断される場合。

開放時間 : 月曜日～金曜日 9 時～17 時半

※土日祝の利用についてはご相談に応じます。

利用料金 : **基本無料**となります。ただし、長時間の冷暖房・水道・調理などのご利用の場合には実費相当分を頂くことがあります。

使用用途 : 会議・講座、行事、体操、展示等のイベントなど、地域住民の交流など

申し込み : 少人数で 15 分程度の短時間であれば電話連絡でも構いません。  
上記を超える時間を利用する場合には来所のうえ、申込書にご記入ください。

使用后 : 利用後には元の状態に片づけていただき、清掃もお願いします。

### < 注意点 >

- ・ 利用時による破損等が生じた場合、利用者の責任により修理・弁償を行っていただく場合がございます。利用中に起こった怪我や事故等については、しおかぜは一切責任を負いません。
- ・ 1 階ではデイサービスを運営していますので支障が出ないようにお願いします。

### 一番よくあるお問い合わせ：デイサービス内の運動エリアの一般開放について

実現に向け努力は続けていますが、思うレベルで運動が安全に行えるようになるには、まだ準備が整っていない現状です。皆様のご期待に応えられるよう努力を続けますので申し訳ありませんが今しばらくお待ちください。対応が可能になりましたらご報告いたします

お問い合わせ：しおかぜお台場 担当者 原 (086) 527-8414

# Shiokaze Café With fumi

2023.08.12

瀬戸内海を一望できる  
しおかぜお台場で、シンガーソング  
ライターの fumi さんをゲストにお呼びし、  
1日限定でコラボカフェをオープンいたします。  
二児の母でもある fumi さんが自身の不完全さや弱さ、また  
子育て経験者のママさんたちとの言葉と気持ちをすり合わせなが  
ら完成したオリジナル曲「みなもと」のほかカバー曲等、優しく  
心に響く歌声を聞き、ゆったりとした時間を過しませんか？

## 【日程】

～予約制～

令和5年8月12日(土)

○午前の部 10:30～12:00 (20名様)

●午後の部 13:30～15:00 (20名様)

## 【メニュー】

コラボセット 500円

(手作りケーキセット&ミニコンサート)

《予約の際に、下記内容をお伝えください。》

①代表者氏名 ②参加人数 ③希望時間 ④連絡先

予約連絡先：☎086-527-8414 (しおかぜ お台場) 原・石井

※電話受付時間：平日9:00～17:00まで



～ SNS ～

Instagram : fumisong0211

Twitter : @fumi74294302

YouTube : @fumi6302

TikTok : @fumisong

## ☀ 今年も熱中症にご注意ください ☀

### 熱中症を引き起こす主な要素

- 気温・湿度の高さ、体を冷やす風が弱いなどの環境的な要素
- 乳幼児・高齢者、体調不良だけでなく、暑さに慣れていないなど身体的要素
- はげしい運動、慣れない運動、長時間の屋外での作業、水分補給できない状況等

## 対↓策

- 水分をこまめにとり、外出の際には飲み物を持って行きましょう。
- 適度な運動、こまめに休憩、十分な睡眠、適度な塩分補給を行いましょう。  
(※塩分制限のある方はとり過ぎに注意)
- 気温や湿度を気にしてみましよう。
- 室内では扇風機やクーラーをつけ適度な空調で快適に保ちましよう。
- 屋外では帽子、日傘、暑さ対策グッズを活用し、熱や日差しから身を守りましよう。
- 暑熱順化にとりくむ

### 「暑熱順化」とは？

簡単に言うと暑さに体を慣れさせる事です。軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化することで熱中症のリスクを減らすことが期待されます。

運動では通勤や買い物などウォーキングやサイクリングで30分を週3回程度、体が汗ばむ程度の軽いストレッチは30分を週5日～毎日行うとよいです。

入浴でシャワーだけでなく湯舟につかって適度に汗をかくことでも効果的です。

いずれも無理ない範囲で実施することが大切です。また効果が表れるには数日から2週間程度と個人差があります。すでに暑くなってきていますが、これからでもこういった方法で体を慣らしてこの夏の暑さを乗り切りましよう！

## 地域イベント情報

- 7月15日 祇園神社祭礼
- 7月29日 土曜夜市 (場所：むかし下津井回船問屋)
- 7月31日 親子で楽しむ夏休み フレふれマルシェ  
(場所：むかし下津井回船問屋)
- 8月12日 しおかぜコラボカフェ
- 10月 四柱神社祭礼 等々