

むつみだより

平成 30 年 8 月号 No228

母子生活支援施設

仙台むつみ荘



8月の予定

6 施設交流会(子ども会)

バーベキュー(子ども会)

流しそうめん

夏祭り

○実習生のお知らせ

東北生活文化大学短期大学部

2名

宮城学院女子大学

2名

むつみファーム

むつみファームの手前にある花壇も夏の日差しを受け、どんどん花を咲かせています。花壇には、ミニヒマワリ・マリーゴールド・カスミ草・金魚草を植えていますが、なぜかカスミ草だけ生えてこず... (悲) 雑草を抜く際に間違っただけで抜いてしまったのでは? という疑いもありますが真実は闇の中...

入所者のみなさんに育てていただいているお花もすくすくと大きくなっていますね! 大きくなると栄養の奪い合いになってしまうため、間引きが必要になってきます。お花によって 10~20cm ほどの間隔が必要になりますので、各プランターを確認し、お花同士が近くないかを確認して頂ければと思います。

秋に向けてコスモスも植えました! 花壇もぜひぜひチェックしてくださいね♪



真夏の快眠方法

暑くて眠れない、寝苦しい...そんな経験はありませんか? 今月は、少しでもそれを解消させる快眠方法をお教えします。これで熱帯夜でも安心?!

①湿度を下げるべし!!

湿度が高いと汗をかいても蒸発しません。すると、気化熱が発生せず、体温も下がりにくくなりますが、人間は寝付く時に一旦体内の温度が下がる為、体温が下がらないと寝付けないのです! また、汗が蒸発しない事でベタベタとした不快な感じが続き、寝付きを更に悪くします。

②体感温度を下げるべし!!

部屋の空気を循環させると気流が生まれ、風に当たる事で汗が蒸発して体感温度が下がります。扇風機やサーキュレーターを天井に向けて首降り状態で使用する事で、室温は同じでもぐっと涼しく感じます!

③頭を冷やすべし!!

頭は血管が多く、実は熱を持ちやすいのをご存じですか? 冷却効果のある枕カバーや、アイスノンなどを使用して頭を冷やすと快眠効果が得られます。

皆さんの寝苦しさが少しでも解消して快眠が訪れますように!!!



毎日暑い日が続きますが、夏バテや熱中症は大丈夫でしょうか? カンカンと照りつける太陽に辟易とする大人をよそに、汗だくになりながらも夏バテ知らずに遊ぶ子どもたち... そのパワフルさに脱帽です (笑)。

夏の暑さを乗り切る為に、先月から幼児さん用のプールの開放を実施しています。雨が降らず、気温の高い日は玄関前で 10:00~12:00 の時間帯でプールを用意していますので、居室で過ごされている幼児さんはぜひお母さんと一緒に遊びに来てくださいね。

毎年恒例のサマーキャンプも終わり、次はいよいよ真夏の一大イベント・むつみ荘夏祭りです!! 今年も小学生の出し物や出店など、お楽しみがたくさん! 夏祭りには地域の方もご招待しますので、みなさんお楽しみに...!!

子ども会

行ってきました! サマーキャンプ! 今年は登米市にある「フリースタイル松葉」という古民家を利用したゲストハウスに泊まりました。家の中にある扉を開けると、まるでトトロに出てくるような階段があったり、家のすぐ裏にはとてもきれいな川があり、自然に囲まれ、普段なかなか自然と関わる機会のない子ども達は大喜び。川遊びでは始めは冷たさや全身が濡れるのを嫌がっている子達もいましたが、あっという間に慣れて、沢蟹を捕まえたり、魚網を使ってヤマメやメダカをすくったり、釣りをしたり、泳いでみたりと楽しんでいました。夜のお楽しみは散策と花火♪ 外灯が少ない暗めな道に「怖くてなんか出そうだね」と言う子もいましたが、街中ではあまり見れない蛍を見つけて「蛍だ! 綺麗だね!」と夜なのも忘れて大声を出してしまったり、ろうそくがすぐに消えてしまうというハプニングもありつつ、色が変わる花火やバチバチと弾ける花火、線香花火を落とさないように集中したりと楽しんでいました。食事の準備や色々なお手伝いも高学年を中心に積極的に手伝ってくれたり、自分の身の回りのことをしっかりと行ったりと子ども達の成長も感じました♪ 来年の場所はまだわかりませんが、暑い夏を子ども達と楽しんで乗り切っていこうと思います♪

