



つかさ通信

平成25年 7月1日発行
第40号

社会福祉法人 博学会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776



入居者の皆様へ

今年は5月の連休に道北地方で雪が降るなど、寒い春という印象がありました。桜の開花も札幌では例年より約1週間も遅く、各所の桜まつりでは桜の開花とお祭りの開催時期が合わずに苦労したようです。でも、それもひとつの思い出話として記憶に残っていくかもしれません。季節は待ち遠しかった春が過ぎ、夏を迎えました。皆様は「夏」と言われて思い浮かぶことは何でしょうか？

私は3歳から社会人になるまでを小樽市で過ごしました。小樽の夏と言えばやはり「小樽潮まつり」です。毎年7月下旬の3日間開催され、潮ねりこみや神輿パレードが港や市内各所で行われて祭りを盛り上げます。私も小学生の時に神輿を引いて、お土産にお菓子もらった思い出があります。小樽は坂が多いので、お神輿を引くのも大変でした。でも、その時の晴れ渡った空や潮音頭が響く町内の景色、皆でやり遂げたという嬉しさを今でも鮮明に憶えています。

つかさでは寒くなる初秋まで外出行事を実施してまいります。ぜひご参加して頂き、皆様の夏の思い出のひとつに加えて頂ければ幸いです。

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋威



上手な汗対策

毎日の積み重ねが大切です



★その役割

汗の最も重要な役割は体温の調節機能です。気温の上昇や運動・風邪の発熱などで体温が高くなった時、発汗が起こります。汗の水分が皮膚の上で蒸発するとき熱が奪われ（気化熱）、それによって体温を下げて常に36度5分前後の平熱に保つことが出来るのです。いわば、汗は皮膚の表面に撒いた“打ち水”のように機能しているのです。恒温動物である人間は体温を常に一定にしておかないと、全ての機能は正常に働きません。もし、汗をかかないとしたら熱は身体の中に籠もってしまい、人間は死に至ることになります。このように、汗は私たちの身体にとって、とても重要な役目を果たしているのです。

★「良い汗」と「悪い汗」

汗は血液から作られていることはご存知でしょうか。体温が上昇すると発汗の準備のため、血液からミネラル分と水分が汗腺に取り込まれます。この時、身体にとって大切なミネラル分は殆どが血液中に再吸収されて水分だけが皮膚の表面に出てきます。これが本来の汗であり、いわば「良い汗」と言えるものです。ところが、発汗を促す交感神経や汗腺の機能が鈍っていると、ミネラル分の再吸収が行われず、水分と一緒に体外へ出てしまいます。これが「悪い汗」で、普段あまり汗をかかない生活をしている人に多くみられる現象です。ミネラルは身体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。それが「悪い汗」とともに体外へ流出し、不足状態になってしまうと内臓の機能低下など、様々な体調不良をもたらします。いわゆる“夏バテ”はこうしたことが原因ではないか、とも考えられています。

では、「良い汗」をかくためにはどうしたらよいか。よく「人間の身体は使わないと錆びる」と言いますが、発汗も同じことが言えます。ずばり！「適度に汗を流すことを心掛ける」です。

お花見ツアーが開催されました

今年のお花見ツアーは5月17日（金）、24日（金）、29日（水）の3日間で行われました。お花見の会場は東区のモエレ沼公園です。お花見の後は喫茶店でゆっくりしました。

桜の森まで
もうちょっと！

《5月17日》→
お天気も良く、公園には
家族連れもたくさん来て
賑やかでした。



←《5月24日》
風は強かったですが、
良いお天気でした。
喫茶店では温かい飲み
物を頼む方が多かったです。

コーヒーが
美味しかったです



《5月29日》→
最終日です。
まだ桜が咲いてくれて
いました。皆さん感激
されていました。

風が強かったです！
でも楽しかったです！



雑巾を縫う会が開催されました

4月12日（金）に、1階食堂ホールで雑巾を縫う会が開催されました。参加された方と職員がおしゃべりをしながら施設で使用する雑巾を一緒に縫う会です。お話しが楽しくて時間はあっという間に過ぎ、たくさんの雑巾が完成しました。雑巾は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

針仕事も
楽しい
ですね！

