



海の公園で行われた  
花火大会をわかくさのベランダ  
や屋上にて皆さんで  
鑑賞しました！

また来年も楽しみですね！



8.14 行事食  
饅頭のひつまぶし  
すまし汁 射込み高野の煮物  
茄子のずんだ和え スイカ、メロンロール

ご当地メニュー 和歌山県  
かきまでご飯 がんと冬瓜の炊き合わせ  
胡瓜の梅肉和え すまし汁  
みかんゼリー

来月のお食事もお楽しみください



## 第7回 病気について 秋バテに気をつけよう！

秋バテという言葉をご存知でしょうか？

猛暑が続く暑さで体調を崩すこと夏バテと言いますが、秋になっても食欲不振や不眠・だるさ・うつ症状等が続くことを秋バテといいます。



秋バテの原因は、①夏の生活の疲れや食生活の影響 ②朝晩の寒暖差 ③気圧の変動による自律神経の乱れ等といわれています。特に注目すべきは自律神経の乱れです。自律神経は全身に張り巡り、心と体を健康に保つため24時間働いて全身をコントロールしています。また自律神経は、ストレスや不規則な生活週間・季節の変化等で乱れてきます。特に秋は前線の通過や気圧が変動しやすく、自律神経のバランスが崩れやすくなります。これらのことから秋バテの症状はひとそれぞれで予防と対症療法が肝要となります。

一例ですが、

- ・美味しいものを食べてよく眠る・決まった時間に3度の食事をとる・好きな音楽を聞く
- ・ゆったりバスタイム・適度な運動（近所の散歩でも可）
- ・まーいいか人は人、自分は自分と考える 等でしょうか。



一般的に高齢者は環境変化への対応が難しく体調を崩すと元の状態に回復することが困難で注意が必要とされています。しかし高齢者のみならず私たちひとりひとりも自身の体調に目を向けると同時に、周囲への気配り言葉かけをすることが秋バテ防止の1つかもしれません。

～医務室～

## 特養わかさ委員会紹介 【衛生委員会】

衛生委員会とは、事業者側と労働者側が一体となり、職員の健康や労働災害の防止、職場における環境等について、審議を行う委員会のことです。事業者側と労働者側に分かれていますが、交渉をする場ではなく、お互いが意見をだし、対応策を考える委員会になります。

当施設では、月の第一木曜日に開催しており、産業医である若草病院の医師より、季節的に流行する感染症や労働環境に係る案件の報告及び審議を行っております。

新施設移転前より、コロナ感染が流行していたため、同委員会での議題は、コロナに関する情報共有や感染の対策を確認することが多くなりました。今年5月より5類に移行したとはいえ、コロナの感染力は変わらないことから、引き続き衛生委員会では、感染症に関する情報共有や対応策確認、また、労働環境、職員の健康についての報告、審議を行い、職員が働きやすい環境をつくれるよう、運営していきます。

衛生委員会 前田 大輔

## 随想

夏と言えば花火です。先日4年ぶりの開催となる金沢区（海の公園）花火大会がありました。わかさでは数十名の方を施設の屋上にご案内して打ち上げ花火を見ることができました。令和2年に平潟町から泥亀に移ってきた初めての花火観賞会でもあり、みな「どのあたりから上がるのか」「どのように見えるのか」とワクワクしていました。

結果は建物からの北東側で、屋上からの観覧はもちろん東側に面した2階、3階、4階のご入居者の方たちもベランダに出て、とても大きくキレイに見ることができ、喜んでいただくことができました。

話しは変わりますが、私が幼少期の頃は自宅前で手持ち花火をして楽しんでいる家庭をよく見かけましたが、今は音や煙、騒がしいといった理由で控える風潮です。私の実家の裏は海岸で、とくにこの時期はロケット花火（ピューと大きな音が出る花火）を深夜までしている人たちがいました。今は砂浜や海岸でもゴミや騒音が問題視されて、禁止されている所が増え数年ぶりに訪れたりすると、時代の推移に伴って変わる世の中のありさまを感じます。個人で花火を楽しむ機会が減ってきているこのご時世、花火大会のようなイベントは続けていただきたいものです。

生活支援課課長 川脇 茂義

わかさの理念「ともにあなたらしさの虹をえがく」  
基本方針  
・良質なサービスを提供します・向上心を持った職員が接します  
・笑顔が絶えない施設をつくりまします  
・地域との連携を図ります