



# はるかぜ通信 9.1号

Vol.102

## 納涼会

納涼会を7月25日に行いました。食事のメインメニューはグループごとにホットプレートで作る焼きそば。ジュージューといい音が響きました。夏の味覚、とうもろこしとスイカはとても甘くジューシー。ボリューム満点の夏メニューで満足感たっぷりでした♪

食後は縁日風にヨーヨー釣りとスーパーボールすくいミニゲームを行いました。やってみると意外と難しく、なんだか子供のころを思い出しました。

参加者の皆様にも、準備や司会でたくさん協力していただきました。楽しい夏の思い出が一つ増えましたね。



## 職員リレーエッセイ

立秋(8月7日)を迎え、暦の上では「秋」になるのですね。それでも…まだまだ暑い毎日を乗り切るために大切なのは「睡眠」です。私は最近、寝る前に少しだけストレッチをするようにしています。そうすることで、以前よりも深く眠れるように感じています。

【体をゆるめるストレッチをご紹介します】

1. 仰向けに寝て両膝をしっかりと伸ばしましょう。
2. 両手を組んで頭の上でバンザイをするように伸ばします。
3. 両手と両足を大きくグーっと伸ばします。
4. 3の状態を10秒キープしたら、脱力し深呼吸。この動作を3～5セット繰り返します。(東)

## アトリエプランタン



「水ヨーヨー」  
「おたまじゃくし」

花火



## はるかぜガーデン

猛暑が続いていますが、植物たちも頑張って花を咲かせています。



## 防災について考えよう

川崎市といのちの電話の共催で「心の健康セミナー 災害とメンタルヘルス～現場の経験から学ぶこと～」が8月9日に開催されました。はるかぜからは田中所長と済田職員が登壇しました。事前に26人の方からアンケートをご記入頂き、集計結果を発表しました。

当事者として備えておいた方が良いものや、自分の経験談、心の病をもつ方への災害支援について発表しました。会場では、熱心に話を聞いて下さって、質問もたくさん出ました。特に災害時の医療については関心度が高かったです。(ピアスタッフ 済田)

この機会に、防災用具の見直しや、避難場所の確認などしてみませんか。9月に予定している「防災セミナー」にもぜひご参加ください。