

第31号  
毎月発行

# 結いの会 会報

2013年8月27日

発行者 特定非営利活動法人 結いの会  
〒907-0024 沖縄県石垣市宇新川 2138-5  
就労継続支援事業所 いこいの家  
〒907-0022 沖縄県石垣市宇大川 1243-1  
電話 (Fax) 0980-84-1636 携帯 090-8293-9462  
ホームページ <http://ikoi.xii.jp/>  
メールアドレス [yuinokai@mc.co.ne.jp](mailto:yuinokai@mc.co.ne.jp)

いこいの家に



## 上等な体重計がはいったよ!

### 水分の摂りすぎに注意しよう

いこいの家では10g単位まで測定できる体重計を購入しました。一日3回、水分の摂りすぎの注意を受けている人たちを中心に、希望者の体重測定をしています。また自分の飲んだ水分量がわかるように500mlのボトル2本に麦茶を入れ冷蔵庫に保管、午前、午後1本の割合で飲むように心がけてもらっています。

自分の体重の変化を見て、その理由を考えてもらいます。朝と昼前と帰りの3回の測定で微妙に変化しています。また大きく変化してしまう人もいます。なぜ変化したか、それぞれ考えてもらい、しっかりと自分のベスト体重を知る事が大切だと思っています。

通常水分量は1日1.5~2ℓ必要です。人間の腎臓が持つ最大の利尿速度は毎分16mlだそうです。これを超える速度で水分を摂取すると体内の水分過剰で細胞が膨化し、低ナトリウム血症を引き起こす水中毒に陥ります。血液中のナトリウムイオンの濃度の低下に伴い症状が悪化していきます。最初は軽い疲労感そして頭痛、嘔吐、精神症状、けいれん、昏睡、呼吸困難、死亡にもつながります。

水の飲みすぎを甘くみないで、気をつけて下さい。皆で注意しながら自分の健康は自分で管理できるようにしたいですね。

川崎裕子



加藤多佳子

つるが(作)の(作)では8月13日(日)風明けの曇りの土まですびるや(作)に似た(作)を採用、初めて(作)作りに挑戦した。太さも形も不揃いの(作)は、すいすいとは編めず(作)が(作)で曲げたりしながら完成。上手になったら(作)したい。



## 利用者の声



### いこいの家通所3年目のSさん

3年目を迎えてたくさんのお話を学ばせて頂きました。毎週一回のヨガの時間、度々起きていたた癒癒にも、あわてずに元に戻してポーズを行う事ができるようになりました。又コーラスの時間も楽しく、普段は唄わないのですが皆さんと一緒に歌えて、ストレス解消になっています。唐真さんの“ゆんたく会”も楽しみです。日頃悩んでいる事や行っていることを1人1人述べ、それについて皆で話したり意見を聞いたりして、教わる事が多くあります。以前と比べ睡眠の質が変わってきたように思います。寝床についてすぐに寝られ、途中トイレへ起きても又すぐ寝つける事が多くなりました。気分的にも以前程動揺しなくなりました。仕事をするときにもずいぶん慣れてきて、どうしようかと慌てずに、落ち着いて回りの方に合わせながら行えるようになりました。



### 帰ってきたKさん

希望して他の事業所へ行ってみたんだけど、厳しくてきつく、疲れた。いこいの家の仕事は色々あって楽しい、石けんや野菜作りがしたい。



### 退院後もやっぱりいこいの家のNさん

いこいの家に来るようになってあつと言う間に1年が過ぎました。藍染の仕事など覚え頑張りたい。



### 他の事業所から移ってきたIさん

いこいの家の野菜の出荷や、厚生園の環境整備、藍染の草取り作業も楽しい、食事もおいしく人間関係も大分慣れて来た。西表さんと働くのも楽しい。皆と外でも一緒に遊びたい。父親はもっと長い時間いこいの家で働いてくれないかと言っている。

新職員紹介 7月から調理員にバッテキ?されました。25名の食事作りは初めてですが、皆様の頑張りを見ながら何を食べれば皆が元気でいられるかと、工夫しております。宜しくお願ひします。生活支援員 沖田いつ子

## やらぶの会(家族会)定例会のお誘い

八重山精神療養者家族会は、毎月第3火曜日3:30分よりサポートセンターどりのむで定例会を行っています。同じ悩みを持つ家族同士で話してみませんか。初めての方もお気軽にご参加ください。連絡(090-8293-9462大真)

## 結いの会 会員募集

結いの会では、会員を募集しております。当会の趣旨にぜひ賛同下さり、支援お願い致します

- 会費
  - ◎正会員 年会費 個人一口 1,000円 団体一口 5,000円
  - ◎賛助会員 年会費 個人一口 500円 団体一口 3,000円
- 振込先
  - ①琉球銀行 八重山支店 普通 784827
  - 口座名義: 特非) 結いの会 理事 大瀨守哲
  - ②郵便振替: 01720-4-87156
  - 口座名義: トクヒ) ユイノカイ