



たるみの空から



～支援員室より～

長い梅雨が明けたと思ったら、例年通りかそれ以上の暑さに見舞われている今日この頃ですね。☁️私もこの夏の電気代がエアコンの使用で普段の約 2.5 倍になってしまいました（笑）。さて、今年もセンターでは熱中症対策として、外出の前後に水分を摂ったり、環境省が出している暑さ指数を見て散歩や屋外広場での活動をしています。最近はまだボーダーラインを下回る日が少なく、室内での活動がほとんどになり、外で歩きたいと急いでおられる方もチラホラ??残暑も厳しくなりそうな感じではありますが、早く涼しくなって、思いっきり外での散歩を楽しみたいです。（副主任：根岸 晃）

～ 活動日記 ～

カリングループでは月毎に壁面創作を作っています。この8月は暑さや感染症で外には行きにくい「夏」だからこそ、普段は月に1枚のところ今回は2枚作り、完成したのを部屋から眺めて夏を味わっています。今回は折り紙にも挑戦しました。折り方を一緒に確認して、自分の折りやすい向きに回転させると混乱し、と悪戦苦闘しながらも仕上がり、みんなで作った立体感のあるかわいらしい作品ができました。

畑はナス、オクラ、バジルを育てました。長い梅雨空のせいか、苗の背が伸びませんでした。みんなで汗水たらして水やり草抜きを取り組みました。8月収穫量はそれなりで、購入いただいた方からは「美味しかった」と言っていました♪

「山」

8月壁面

「川」



久しぶりに牛乳パック作業もしています！



～栄養士より～

連日、猛暑が続いていますね。ところで「BMI」という言葉、ご存知でしょうか。

「BMI」は「体格指数」といわれ、太っているか痩せているかを表す指標です。

計算方法はBMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。

例えば、身長160cm、体重50kgの人の場合、BMI＝50÷1.6÷1.6＝19.5です。

BMI 指標					
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上
		I	II	III	IV
やせ	標準	肥満	肥満	高度肥満	高度肥満

「BMI」＝22が理想的で統計的に最も病気にかかりにくいといわれています。

「BMI」＝25以上は肥満で、肥満は糖尿病、高血圧、虚血性心疾患等にかかりやすくなります。肥満を放置していると、これらの病気にさらにかかりやすくなります。また若いうちは大丈夫でも加齢とともにリスクは高まります。

ご自身のBMIはご存知でしょうか。これを機に一度計算して頂ければと思います。肥満は食習慣の改善、運動習慣で改善される場合が多いです。食習慣を少し見直すだけでも効果が現れることがあります。肥満、食事のことで気になる方は、どうぞお声掛け下さい。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会

「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099

発行責任者：師玉 幸彦 機関紙担当：K、H