

## おむねっとのランチ

4月より昼食の業務委託先が「第一製菓」から「結 工房」へ変わりました。



お弁当の特徴として1食で40品目以上の食材を使用しており、管理栄養士監修で作られているため栄養満点です。メニューは日替わりで、彩り豊かな7種類のおかずが入っています。

作るのに手間がかかるメニューや、普段はあまり目にする事のない食材が使われており、目で見て楽しく、食べて美味しい昼食になっています。

お米は雑穀米になっていて美味しく、尚且つ食物繊維が豊富な為、雑穀米を食べてから、お腹の調子が良くなったという声が多ク届いています。(記事:茶々)

## 生き物を飼う心構え

CMで子犬を抱きかかえた男女が可愛いからと言って飼ってしまおうかと言う流れに「その一目惚れ、迷惑です」と言う謳い文句があるように、簡単な気持ちで飼っていいような命ではありません。寿命は飼うペットによりますが、毎日の世話は長い付き合いになります。その命大事に出来ますか？

ご飯を適量に、可愛いからといっておやつを与えず、散歩が必要なら面倒くさげらず連れていく、一緒に遊んで寂しい思いをさせない、清潔を保つ、動物病院にかかる、何にしても体力やお金が必要になります。

飼っている動物の中でも上下関係が生まれます。もしその中で人間よりも動物がトップに立ってしまうと大変な事になるので、可愛いがるだけではなく躰も必要です。躰がなければ大暴れしたり、誰にでも敵意をむき出す動物になってしまうでしょう。そうならないように、普段から飼い主の方が上だと分からせる事が必要です。

そういった躰に詳しいのがトレーナーや動物病院です。動物を飼うとなれば、アドバイスをもらった方がいいでしょう。その後のケアなど相談に乗って下さるので、安心感が断然に違います。トレーニング学習を依頼できるトレーナーもいますので、動物を飼って一緒に過ごしていくのに必要であれば頼るのも手です。

動物にも性格の個体差はあり、それと上手に付き合っていく必要があります。引き取った貴方が飼い主となった時から、その動物の命に寄り添う心構えが必要です。(記事:AYMくん)

# 防災訓練していますか？

3月にOm-netで火災発生を想定した避難訓練を実施しました。

まず、消防署に火事を伝える通報訓練。避難経路を確認しながら避難所まで向かう避難誘導訓練。水消火器で消火器の使い方を学ぶ訓練を実施しました。もし訓練をしなければ、万が一火災が起きた時パニックなり、負傷者が出てしまう可能性があります。

その他にも色々な訓練がありますが、皆さんは下記のような訓練を実施したことはありますか？

- 応急救護訓練…心肺蘇生法や機械を用いた応急救護処置を学びます。
- 救助訓練…がれきの下になっている人を救助する為、てこの原理を使った負傷者の救出、ブルーシートを担架代わりにした負傷者の搬送を行う訓練です。

※その他いくつか訓練はありますが、主にレスキュー隊が行う訓練なので、割愛させていただきます。

訓練を続けることで実際に災害がおきた場合慌てる事なく対応できるよう日頃から備えておくことが大切です。(記事:茶々)



## 熱中症について

これから夏に向けて暑くなっていきますが、それに伴い増加するのが熱中症のリスクです。今回は熱中症の予防法と、熱中症になってしまった時の対処法を紹介します。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、暑さに慣れる為にも日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。汗をかくと水分だけではなく塩分も失われるので、こまめな水分・塩分補給も大切です。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、塩分の補給にもつながります。塩分入りタブレットや塩こんぶ、冷やし茶漬けなどもおすすめです。近年は特にコロナ禍の影響でマスクをする機会が増え、わずらわしさから普段よりも水分摂取の機会が減っているかもしれません。マスク内の湿度も高くなっているため、のどの渴きを感じにくい状態です。のどの渴きに気づきにくくなっているからこそ、意識してこまめに少量ずつ水分を摂るようにしましょう。

熱中症の症状がみられたらまずは涼しい場所で安静にして、水分・塩分を補給しましょう。激しい頭痛や吐き気・40度近い高熱など、症状が重いときはすぐに病院へ行きましょう。また、自力で水分がとれない、異常行動や意識障害がみられる、けいれんを起こしているなどの場合は、一刻も早い対応が必要なため、救急車を呼んでください。ただし、味覚障害や嗅覚障害、咳などの風邪症状や息切れがある場合は新型コロナウイルス感染症の疑いもあります。これらの症状がある場合は、まずかかりつけの医療機関に連絡を取りましょう。

熱中症は症状に応じて素早く適切な処置を行うことが大切です。まず何よりも「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。自分の心身の声に耳を傾けて、暑い時期を乗り越えていきましょう。(記事:neko)

(・ω・)編集後記(ω\)

- 愛猫が亡くなってから1年経ちました。この1年ペットロスにならずにあっという間でした。(茶々)
- 以前真夏の暑い日に高熱で倒れた事がありました。熱中症か持病かは分かりませんが…。(neko)
- 今回の記事を書くにあたって改めて命の重さを考えさせられました。(AYMくん)

☆お問い合わせ・見学のご相談等は、こちらへお気軽にどうぞ！

就労支援センター  
**Om-net**  
おむ・ねっと

社会福祉法人 せらび  
所在地: 〒066-0027  
TEL: 0123-25-6539  
FAX: 0123-25-6613

就労支援センター Om-net(おむ・ねっと)  
北海道千歳市末広4丁目1番13号  
e-mail: om-net1363@therap.or.jp  
Web: <http://www.therap.or.jp/omnet>

