

虹色の谷から



虹の谷農園より☆



梅雨が明けたとように見えた所で、逆梅雨になり、気温の差が激しく、天気に対して思うように体がついていけないように思いますが、皆さん、元気にお過ごしでしょうか。

気温の差は、農産物の育ちにも、大きく影響するように思います。そのような中でも、虹の谷農園では、スイカ、トマトと言った沢山の夏野菜がすくすくと育っています。水やり、状態の確認等、収穫までの間に、沢山の手入れをしてきたからこそ、収穫時の喜びは大きいように思います。1つの野菜を育てることには、様々な手入れ等が必要である為、決して簡単なことではないと思います。皆さんは普段、スーパーマーケット等で沢山の野菜が売られていますが、購入していることについては、日常茶飯事であると思いますが、あれだけの量を用意には、かなりの労力、生産技術等を要していると考えられます。野菜を購入して食べれることは生産者の苦労があることを忘れてはいけないと思います。



大きなあれ



いっぱいできたね



体に関する豆知識



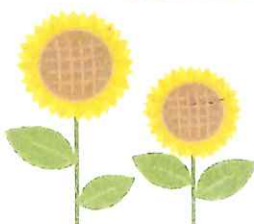
暑い夏には、水分補給は欠かせないと思います。

体に最も多く含まれている成分は水であり、自分の体重の約1%の水分を失うと、「喉が渴いた」と感じることはご存知ですか。また、体内の水分の5%を失うと、脱水症状、熱中症等になり、10%を失うと、筋肉の痙攣、循環不全を起こし、20%を失うと死に至ります。

以上のような状態を未然に防ぎ、常に健康でいる為には、こまめな水分補給が大切だと思います。当然ではありますが、人それぞれ、体重は違う為、「喉が渴いた」と感じるタイミングも人それぞれになります。

運動をして汗をかいた際は、一度に失う水分も多い為、特に水分補給が必要だと思います。

このような豆知識を参考にして頂き、熱中症等にならず、暑い夏を無事乗り越えましょう。



第44号

第二やすらぎの郷
小浜市深谷10-1-4
令和4年8月7日



児童ユニットの ちょっぴり小話

今年の4月より、小学部、中学部に進学した児童2名も早いもので、無事に1学期を終え、夏休みを迎えました。1日を施設で過ごしている毎日で、学校で先生に「さようなら。また、明日」等、声を掛けてもらうことはなく、「また、明日も学校だ」という張り合いがなく、当初は戸惑っている様子も見られましたが、午前中は宿題に取り組み、暑い日には、水遊びをしたり、7月下旬にはバスドライブに行き、充実した毎日を過ごしており、また、規則正しい生活を送っています。

2学期には、体育祭、文化祭と言った、学校行事がありますので、夏バテをしないように、この暑い夏をのり切りましょう。



DYS☆造形展



日中活動では、造形に取り組みました。素晴らしい作品が完成しました。



次回も
お楽しみに



文責：尼谷