

# こうぼうだよ ひのき工房便り

VOL. 180

2024.06.01



ひがえ りょこう い  
日帰り旅行に行ってきました！



がっ 4月22日(火)約4年ぶりとなる大型バスを使用しての日帰り旅行にいつてきま  
した！行先は、埼玉県にある「サイボクハム」「宮沢湖」「いちごの里」です！

バスに乗り込むと、明るく元気なバスガイドさんからご挨拶が！なんと、運転手さん、  
バスガイドさんは4年前にもひのき工房の旅行を担当してくれていた方で、再会をとて  
も喜んでくれていました。以前お渡しした、木工品の名札を今でも大切にバスに載せ  
てくれているとのことでした。



バスの中では、外れなしのビンゴ大会が開催され、「リーチ！」「え！？もう！？」「全然  
あかないよ～><」「こっちもリーチ！」「え…これ職員が1番になっちゃったらどう  
なるの？(笑)」と大盛り上がり。あっという間に都を越え、山を越え…埼玉県は日高市  
に到着！新鮮お野菜、ご当地お菓子に、美味しそうなお肉にとお土産だけでも何を買  
おうか…。お昼ご飯には美味しい豚肉料理に皆さん舌鼓を打っていました。

ひがえ たの いけ みすうみ うつく み  
「日帰りバスツアー楽しかったです。池（湖）が美しく見えました！」

ひるた にく におい みやげ か  
「お昼食べて、お肉がすごく美味しくてお土産にいろいろ買いました。バスガイドさん  
はなし たの が たの いたうとわ  
の話が楽しかった！」「いちご狩りが楽しかった！伊藤永遠くんにとってもらってたべ  
ました」「<sup>いちご</sup>莓エリアでアイスやトッピングが美味しくて、楽しかった。莓のお土産が買  
いたかった～」「お母さんに漬物を買って良かったです」



はじ ひがえ りょう たの ある  
「初めての日帰り旅行で楽しかったです。歩  
くのが疲れたけど、景色がよくて楽しめまし  
た。莓が大きくて美味しかったです」  
つぎ おんせん い  
「次は温泉に行きたいな～」



しょくじ た おい  
「食事はとんかつを食べて美味し  
かったです！莓が甘くてすごく美味し  
かった～。最後によった焼き菓子のお店  
でお土産を買って良かったです。ピン  
ゴは1等でした(\*^-^\*)」

こんねんどさいしょ はんばい もとはち い  
**今年度最初のイベント販売「元ハマルシェ」に行ってきました！**



はちおうじじょうし かいさい もとはち ことし  
 八王子城址で開催される元ハマルシェは今年  
 で3回目となり、ひのき工房は4月27日、2  
 8日の両日参加をしてきました！両日で  
 8000名を超えるお客さんが来場し、会場  
 は熱気で満ちていました。今回、お菓子をメイ  
 ンに持っていきました。今回イベント初参加と  
 なった佐藤りおん職員より「違うイベントで  
 も買いました！というお客さんもいてよかつ  
 たです」



だいにんき はたけやま にがおえ  
**大人気！ 畠山さんの似顔絵コーナー！**

う あ	か かんごうけい
売り上げ	(2日間合計)
お菓子	42,970円
木工	23,440円
つみき	12,900円
合計	79,310円



はんになちかい えいがかんしょうかい じっし  
**半日会「映画鑑賞会」を実施しました！**



こんかい はんになちかい えいがかんしょうかい  
 今回の半日会は映画観賞会ということで、  
 選ばれた映画は…「ゴジラー1.0」でし  
 た！アカデミーショーで賞を受賞した  
 作品でもあったので、楽しみにしている方  
 も多く、楽しい半日会となりました(\*^-^\*)

あたら えいが たの さいご  
 「新しい映画で楽しみだった！」「最後までかとは  
 思ったけど、いい終わり方だったね」「ポップコ  
 ーンもあって、映画館のような雰囲気を楽しめま  
 したよ」「今回は最後まで観れたよ！」  
 と皆さんからの感想が届きました。



じかい はんになちかい がつ よてい  
 次回の半日会は7月を予定しています。



# みな 皆さんへお便りコーナー！



## ねっちゅうしょうよぼう と く 熱中症予防に取り組みましょう！



ゴールデンウィークが終わり、暦の上では立夏を迎え日中の気温も25℃を超える日が始らず増えてきました。沖縄・奄美地方では梅雨入りし、暑さだけではなく、じめじめとした湿った空気も感じる今日この頃、皆さんの体は気温の変化についていられているでしょうか？

「ちょっと食欲がない…」「頭や体が重い…」「なんかいつもと違う感じがする」「体が痛い…」と感じたことはありませんか？この症状が出ている時、熱中症にかかっている可能性があります。

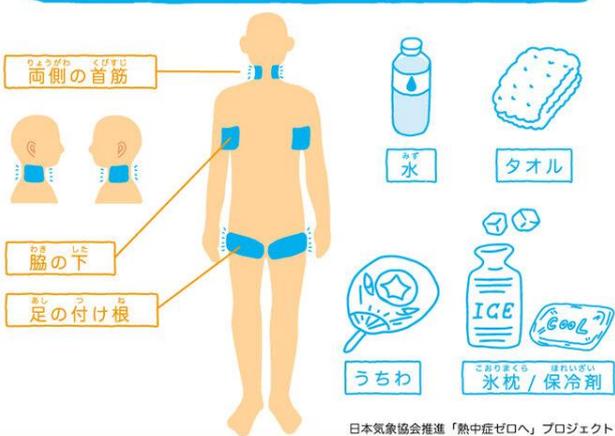
熱中症と聞くと外にいて「すごく汗をかく」「すごく暑くなる」「熱が出る」「嘔吐する」「倒れる」という症状を思い浮かべる方もいると思います。実はそれ以外にも「めまい、立ち眩み(ふらふらする)」「気分が悪い」「筋肉痛」「足がつる」「頭痛」「倦怠感(力がはまらない)」などの色々な初期症状があるのです！

汗をかいているときは、水分だけではなく塩分も体の中から流れてしまっています。これから暑くなり、室内でも作業で体を動かしている時や、販売イベントに参加している時には、塩分や糖分と一緒にとれる水分補給が大切です。作業前、作業途中、休憩時間と意識して飲むようにしましょう。(飲みすぎにも要注意です！)

いつもとちょっと違うだけだから大丈夫。と思ってしまうと、症状が増えて、さらに悪化してしまいます。そうなる前に、30分ごとぐらいのこまめな水分補給、衣類での調整、適切な冷房の使用を心がけ熱中症対策をしていきましょう。

さらに症状が悪化し、「自分で水分が取れない」「意識がない、痙攣を起こしている」場合は、病院に行く、救急車を呼ぶなどの緊急対応をとってください！

### 応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

食事、睡眠をしっかり取るのも大切だよ！

お話、お便りお待ちしております！

