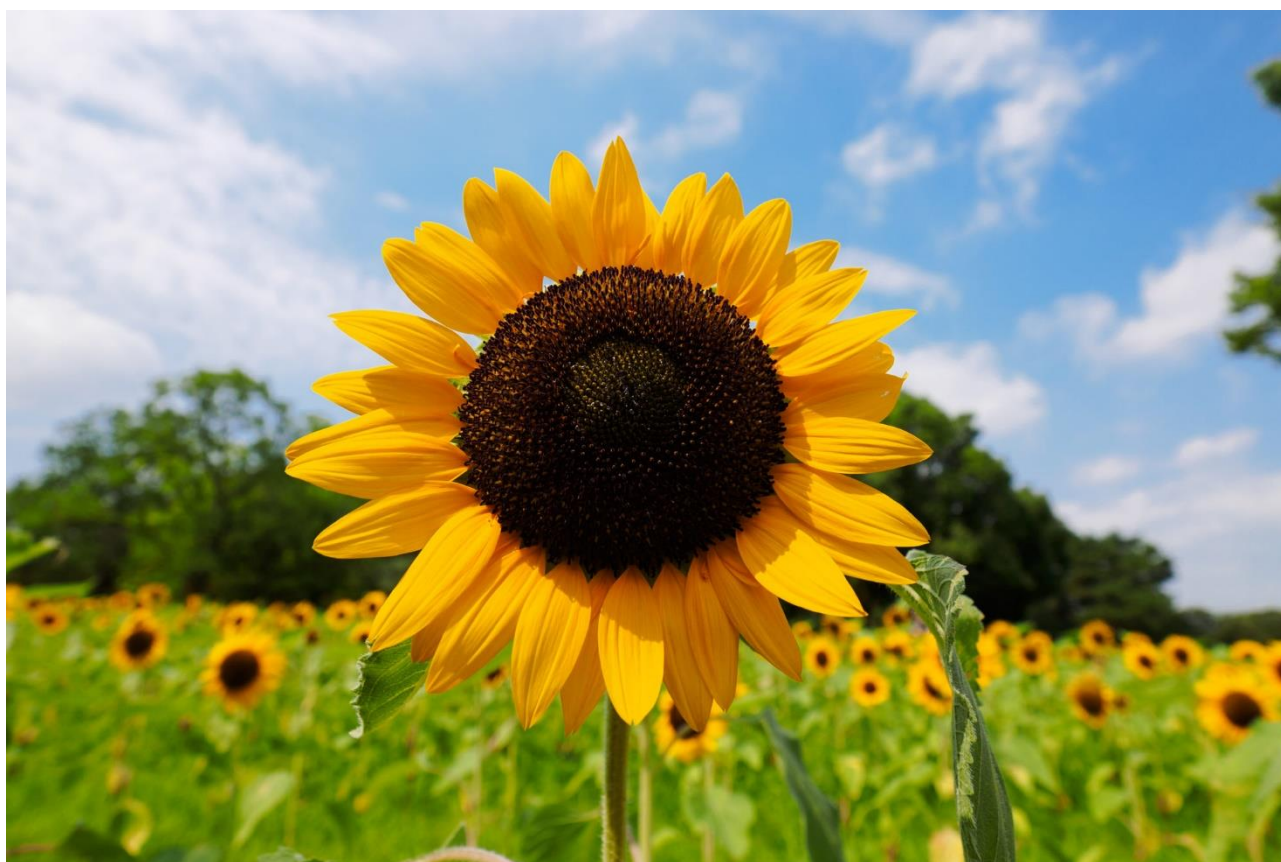


8がっほゑん

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



地域活動支援センターからのお知らせ

今年も福祉センターは、猛暑日の涼み処として熱中症予防シェルターに指定されています。暑さで外出が億劫になりがちですが、センターに来て涼みながらプログラムに参加されてはいかがでしょうか。3密を避け、様々なプログラムを予定しています。ぜひカレンダーを見て参加してみてください。

暑い中、マスク着用による熱中症に注意しましょう。

皆で暑い夏を乗り切ろう☀



ふ

る

ぐ

ら

お



7月は5名の方がメンバーミーティングに参加してくださいました。
原則毎月第一金曜日の午後実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

7月メンバーミーティング報告です。下記を参考に皆さんプログラム確認をして下さい。

★プログラムの確認

- 7/2 (木)・9 (木) パソコン教室が再開しました。
- 7/10 (金) のメンズデイはアメリカに徒歩で行きます。歩いて汗をかいた後は、冷たい **baskinBRobbins** を食べましょう。7/4 (木) までの申込みが必要です。
サティロンアイスクリーム
- 7/13 (月) 手芸クラブは、マスクやエコバックを作ります。
- 7/16 (木)・29 (水) オンライン茶話会を開催しています。
- 7/22 (水) のレディースデイは星野珈琲でティータイムです。
7/21 (火) までの申し込みが必要です。



★8月のプログラムのリクエスト

- 昼食会メニューリクエスト

【リクエスト】

煮魚、おでん、アジフライ、冷やし中華、冷汁、冷麺、ホットプレートでBBQ
→リクエストを参考にスタッフで協議します。実施についても検討します。

- 外出プログラム

【リクエスト】

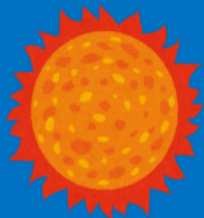
スシロー、道頓堀

→リクエストを参考にスタッフで協議します。実施に着いても検討します。

You & Me

みんなの応援メッセージ「エール」📩に投稿された、メンバーさんのメッセージです。📧





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

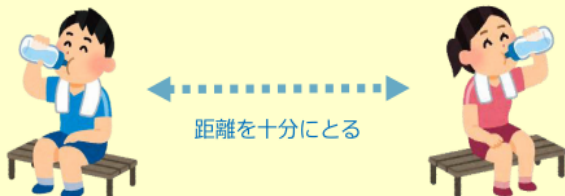
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



※ぼえむの発行は毎月25日

※プログラム確認は、毎月第一金曜日

夏バージョンです！ 8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2 お休み	3 ●月歩会 10:30~11:00 三沢川沿いのゴミ拾いをします。歩く事で健康の維持につながります。 【雨天中止】 ●手話で話そう 14:00~14:30 簡単な手話で話しましょう。	4 	5 ●ぬり絵 & 折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙を楽しみます。	6 NEW ●農作業体験 10:00~12:00 ゆう芳の里で農作業をします。動きやすい服装で参加して下さい。 持ち物:着替え・タオル・飲み物 ×切:8/5 【雨天中止】	7 ●メンバーミーティング 13:30~14:00 プログラムの確認や内容を決めます。皆さんの参加、お待ちしております。	1 お休み 8 お休み
9 お休み	10 祝日 山の日 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日	11 	12 ●XBOXスポーツ 10:15~11:45 XBOXを使ってゲームをしています。初めての方でも簡単に操作できますよ。	13 ●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてください。 ①ワード 童話 ②エクセル 関数	14 ●レディースデイ 14:00~15:00 動画を見ながら、ヨガで身体をリフレッシュしましょう。 申込×切 8/13 持ち物:タオル・飲み物	15 お休み
16 お休み	17 ●体操教室 14:00~15:00 筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かせますよ。講師の先生が優しく教えてください。	18 ●メンズデイ 13:30~15:00 スタバに行こう👉 申込×切 8/17	19 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 傾聴ボランティアのパンダさんと一緒に楽しくおしゃべりしましょう。	20 ●美文字クラブ 14:00~15:00 テキストを使って美しい文字の書き方を練習します。好きな本の書写もOKです。	21 ●何でも相談デイ 13:30~15:00 趣味の話や困りごとなど何でもお伺いできます。事前予約をしてください。(1人30分を目安とします。)	22 お休み
23 お休み	24 ●ぬり絵 & 折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙を楽しみます。	25 本日ぼえむ発行 ●火歩会 10:30~11:00 三沢川沿いのゴミ拾いをします。歩くことで健康の維持にも繋がります。 【雨天中止】	26 ●ぼえむ発送ボランティア 10:30~11:30 ぼえむの発送準備と切手整理を行います。 ●オンライン茶話会 13:30~14:00	27 	28 ●アートを楽しもう 13:30~15:00 自分のペースで絵を描くことができます。	29 お休み
30 お休み	31 ●手芸クラブ 10:15~12:00 ふきん作りやボタン付けなどに挑戦することもできますよ。マスクやエコバックなども作れます。	9/1	2	3	3	4 お休み

プログラム詳細

- メンバーミーティング・・・9月の予定を相談しましょう。プログラムの内容も提案してください。
- レディースデイ・・・YouTubeを見ながらヨガに挑戦！みんなでリフレッシュしましょう。
- 農作業体験・・・10時センター出発。車で現地に向かいます。
- オンライン茶話会・・・WEBで茶話会をします。
- パソコン教室・・・部屋の都合で8月の開催は1回です。