

「れんがの家」地域活動支援センター  
**令和3年8月活動予定表**

	月	火	水	木	金	土	日
午前	休み	自由活動	<del>手話教室※</del>	休み	自由活動	自由活動	休み
午後		陶芸クラブ	自由活動		自由活動		

開所時間9:00~16:00 ※日祝日はお休みになります

**暑い夏です、熱中症予防に努めましょう**

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

◎こまめに水分補給をしましょう  
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう

**熱中症の症状**  
 めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

**地活をピカピカに!**  
 きれいにクリーン活動  
 一緒に掃除しませんか  
 期日 8/31(火)  
 時間 13時(15分程)  
 場所 地活部屋と周辺  
 ・窓ふきや壁ふき  
 ・花壇整理 など

**8/24(火)~9/5(日)東京 2020 パラリンピック**  
 地活でも体験会を実施したボッチャ競技も 9/1(水)に予定されています。他にも全 22 競技がありテレビ放映ご観賞や応援を楽しむことができます。

またボッチャ体験会を計画したいですね。

**感染症予防対策**  
 新型コロナ等の感染防止に向けて取り組んでいます

- ・密閉、密集、密接を避ける
- ・人と人の距離の確保
- ・マスクの着用
- ・手洗いと消毒の実践
- ・体調や体温の確認

ご協力をお願いいたします

〈お願い〉

- ・3密を避けるため部屋の定員を3名
- ・来所前(当日 8:30以降)に電話で確認
- ・人数が超過の時は、屋外で過ごす事は可
- ・利用者皆さんでお互いに協力し合う

**8月の特集**  
**「ミサンガ」製作します**  
 作り方を習ってみませんか  
 特定の期日はなく、来所時の自由時間に一緒に製作します  
 場所 れんがの家  
 ◎参加者募集中

**陶芸クラブ(火曜)**  
 期日 8/3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、31(火)  
 時間 14時~16時  
 場所 れんがの家  
 ◎利用料は無料  
 ◎参加者募集中

**手話教室(水曜)**  
 期日 8月はお休みします  
 時間  
 場所 れんがの家  
 9月は開催します  
 ◎利用料は無料  
 ◎参加者募集中

みなさまが気持ちよく利用していただけるよう、地活のルールやマナーを守ってご利用していただくようご協力をお願いいたします。

- ・お弁当容器等ゴミのお持ち帰りのご協力をお願いいたします。
- ・活動は強制ではありません。
- ・ご自身でご自由に活動していただくこともできます。
- ・お話をしながらゆっくりすごしてみませんか。
- ・この活動予定表の内容も都合により変更する場合があります。
- ・活動によって参加費、材料代をいただく場合があります。

**地活**

《お問合せ》  
 Tel 096-242-2271  
 fax 096-223-5625  
 Email renga@koshi-shakyo.or.jp