



令和6年6月活動予定表



	月	火	水	木	金	土	日
午前	休み	自由活動	手話教室	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 ※祝日はお休みになります

暑熱順化で早めの熱中症対策を！！

6月は、天気が悪く涼しい日もありますが、晴れた日は気温が非常に高くなる時があります。体が暑さに慣れていなく、気温が急上昇するときは、熱中症が増えるタイミングです。

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます



1.熱中症に注意が必要な時期

以下は、急な暑さに体が対応することができず、熱中症を発症しやすい時期です。

- (1)5月の暑い日
- (2)梅雨の晴れ間
- (3)梅雨明け
- (4)お盆明け



2.暑熱順化トレーニング

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動(ウォーキングなど)を毎日30分ほど！入浴でも効果があります。40℃程度の湯船に浸かります。汗をかく体にすることがポイントなので、汗が出るまで浸かると効果があります。大体15分程度浸かるとよいです。その結果、暑さに対して負担なく過ごせるようになり、夏バテや体のダルさを防ぐことができます。

こども手話教室

期日 6/8 (土)
時間 14時
場所 れんがの家
◎利用料は無料
◎要申し込み 5名まで



地活をピカピカに！

きれいにクリーン活動
一緒にお掃除しませんか
日時 6/22(土)
時間 13:30~
場所 地活部屋と周辺
・窓ふきや壁ふき
・花壇整理 など



今月の制作は「陶器で風鈴」です

期日 特に指定日時はなく、来所された時にできます
場所 れんがの家
内容 素焼きした陶器に色付け、組み立てをします
手順 ①好きな絵を陶器に書く
②焼き上がり待ち(数十日)
③次回来所日に組み立てる

参加費 100円

- ★絵を描いて焼き上がりまで数日かかるので1日ではできません
- ★好きな絵を描き可愛く仕上げませんか
- ★暑い夏を涼しい音で癒されましょう



陶芸クラブ (火曜)

期日 6/4、11、18、25
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 6/5、12、19、26
時間 10時~11時
場所 れんがの家
◎利用料は無料
◎参加者募集中



感染予防対策について

検温は強制ではありません。
利用者の人数制限もありませんが来所時(当日8:30以降)の電話は今まで通りお願いします。手洗い・咳エチケット、場に応じたマスク着用、換気にご協力お願いいたします。

おねがい



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 renganoie@koshi-shakyo.or.jp

