

# 友の家ニュース

令和元、8月発行



暑い日が続くと何もやる気が起きなくなりませんか？そんなときは朝のうちにやりたいことをやって、午後のはのんびりお昼寝、でもいいと思います。あ、涼しい部屋ですだからね？

## ●お知らせ

- ・お盆期間については友の家は通常通り開所いたします。
- ・8/15（木）13：30～15：00カラオケクラブを開催します



## ●プログラムのお知らせ

ミニカフェ 8/21（水）13：00～15：00

要予約 当日10：00まで

### かき氷の会

シロップ、トッピングを用意してひんやり。涼を楽しみましょう。

今月はハンドメイドではなくミニカフェの開催です。

※場合によっては内容変更の可能性もあります。

（気候次第ではホットケーキ）



## 夏バテ 予防



### ～ 日常生活でできる予防法 ～

#### ●栄養価の高い食品を食べる

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事を取りましょう。とくに疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと取り入れましょう。

#### ●室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンは温度をこまめに調節しましょう。自分でエアコンの温度調節ができないところでは、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節し、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなど工夫をして体温の調節をしましょう。

#### ●ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です。



# 8月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 休館日	5	6 職員会議 13:00~	7	8	9 手芸クラブ 13:00~ 15:00	10 カラオケ 13:30~ 15:30
11 山の日 休館日	12 振替休日	13	14	15 カラオケ 13:30~ 15:30	16 手芸クラブ 13:00~ 15:00	17
18 休館日	19	20	21 ミニカフェ 要予約 13:00~ 15:00	22	23	24 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
25 休館日	26	27	28 手芸クラブ 13:00~ 15:00	29	30	31

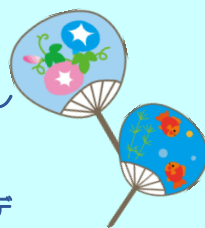
※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。

## 7月プログラム報告

久しぶりにハンドメイドプログラムを開催しました。

今回はうちわにマスキングテープを活用してデコレーションしました。

みなさん、好みのテープを使い、自由にデコレーションを楽しんでいました。  
みなさん、素敵な仕上がりです。



利用時間 午前8時30分～午後5時

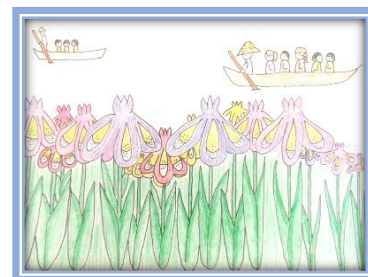
休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668



作 YURI