

友の家ニュース

平成30. 8月発行

ちょこっとストレッチ ～肩甲骨～

背中丸まっていませんか？
タオルを肩幅で持ち上にググーッと
ゆっくり、気持ちいいところまで
上げて、ちょっと一呼吸。
意外とスッキリします(o^o)



イベント報告

7/18 暑気払い 食事会とぬれ煎餅の手焼き体験

第2回のおでかけは銚子の小浜町のやまこ庵での食事と
銚子電鉄のぬれ煎餅の手焼き体験&お買い物
楽しんでできました。
帰りに飯岡灯台にて眺めを満喫。
参加者のみなさん、暑いなかお疲れ様でした(^^)



ミニカフェの日

毎月第2水曜日 13:00~15:00 ※予約制...当日10時までに

8日は・・・かき氷です。(参加費無料)

好みのシロップ、トッピングで涼を楽しみましょう♪



ハンドメイドの日

毎月第4水曜日 13:00~15:00 ※参加費無料 予約必要なし

22日は・・・ジェルキャンドルを作る
カラフルなアイテムを入れて、ゼリー状の
キャンドルを流して固めていきます。
涼しげなインテリアを作りましょう(o^o)



熱中症の話 ～猛暑をのりきろう～

今年の夏は例年になく猛烈な暑さが連日続き、いつどこでも熱中症にかかる危険性が
高まっています。正しい予防法を知り、普段から気をつけましょう。



水分をこまめに

スポーツドリンク等
こまめに水分を取り
ましょう



コーヒー濃いお茶な
どカフェインの含む
ものは利尿作用があ
るのでNG!

スイカに微量の食塩
を加えるとスポーツ
ドリンクと同じよう
な効果が。



塩分をほどよく

とり過ぎはよくあり
ませんが、毎日の食
事を通して塩分を取
りましょう

睡眠環境を快適に

日々、ぐっすり眠る
ことが大切です。
寝具の工夫や環境を
整えましょう



生活環境にもよりますが、エアコン、扇
風機など適度に活用
しましょう。

血液量を増やすことがポイント

ややきつめの運動
30分以内に牛乳を飲む
※週3~4回行くと良いです

丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事
をしっかり取りま
しょう。






8月 予定表




日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 休館日	6 職員会議※ 13:00 ~15:00	7	8 ミニカフェ 13:00~15:00 参加費無料 予約制 AM10:00まで	9	10 手芸クラブ 13:00 ~15:00	11 山の日
12 休館日	13	14	15	16	17 手芸クラブ 13:00 ~15:00	18
19 休館日	20	21	22 ハンドメイド 13:00 ~15:00 参加費無料	23	24 手芸クラブ 13:00 ~15:00	25 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00 ~15:30
26 休館日	27	28	29	30	31	

※職員会議の際はフリースペースに職員が不在となります。


※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月のプログラム報告




アイスにフルーツもせて
思い思いのあんみつを作りました。



おしゃれな新聞紙でいろ
ろなサイズのバッグがで
きました(^^)



白玉がつるりと
寒天がさっぱり
おかわりもできて
大満足(^^)



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