

お話しを聞こう会「災害時の非常食、夏バテ防止について」

菅原病院の管理栄養士、三浦さんより「災害時の非常食、夏バテ防止について」のお話しを伺いました。災害時のライフラインの復旧状況を見ると、水や食品の準備として5日分程度の備蓄が理想という見方がされつつあるそうです。備蓄するものは、水、米（アルファ米等）、缶詰、レトルト食品、賞味期限の長いお菓子、インスタント食品、使い捨て容器等を普段から多めに準備して置く。また、使った分だけ買い足して常に食料を備蓄しておくローリングストックという方法もあり、賞味期限をうまく管理する考え方もあるそうです。



夏バテ防止については、上手な水分補給（こまめに水分を取る）。食事については3食しっかり摂ることが大事というお話しでした。

手芸教室

UVレジンでマリンモチーフのキーホルダーを作りました。オリジナルな海をイメージし、グラデーションやキラキラを入れて工夫し、砂浜、夕日、貝をイメージした素敵な作品に仕上げました。



てまりたいむ「かき氷」

今年1回目のかき氷を行いました。外気温は30℃を超える暑さでかき氷日和となりました。自分の好きな味を組み合わせると美味しくいただきました。



ゴーヤの花が咲きました。

園



種から植えたマリーゴールドも元気に咲いています。



ミニトマトがたくさんつきました。

芸

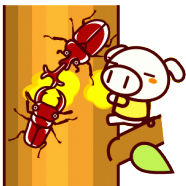


朝顔も咲きました。

七夕飾り



七夕飾りを作りました。短冊に願い事を書いてお願いしました。



障害者自立支援センター「和」



2021年8月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	3 am 生産的活動 音楽鑑賞	4 am 卓球まつり ★活動費：無料 定員 15名 アイスとスポーツドリンク付き	5 am 生産的活動 フリータイム	6 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	7
8 山の日	9 振替休日	10 am 生産的活動 音楽鑑賞 pm てまりたいむ かき氷 ★活動費：¥50 定員 10名	11 am 体を動かそう (卓球)	12 am 生産的活動 フリータイム	13 お盆休み	14
15	16 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	17 am 生産的活動 音楽鑑賞	18 am 体を動かそう (卓球) pm お話を聞こう会 「ストレスについて学ぼう」 公認心理士 三船先生 ★13:40～14:40	19 am 生産的活動 フリータイム	20 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	21
22	23 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	24 am 生産的活動 音楽鑑賞	25 am 体を動かそう (卓球)	26 am 生産的活動 フリータイム	27 am 和のアトリエ pm お菓子工房 フルーツ白玉あんみつ ★活動費：¥300 定員 5名	28
29	30 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど 	31 am 生産的活動 音楽鑑賞				

タイムテーブル

9:00 ～ 開所

9:40 ～ ラジオ体操、
朝のミーティング

10:00 ～ 11:30 午前プログラム

11:50 ～ 13:30 お昼休憩

13:30 ～ 13:40 ストレッチ

13:40 ～ 14:40 午後プログラム

14:50 ～ 帰りのミーティング

8月のイチオシプログラム

「卓球まつり」

8月5日(水) 10:00～11:30

定員：15名 参加費：無料

トーナメントにエントリーして汗を流しませんか。見ていだけでもOK。
スポーツドリンクとアイスの参加賞あります。

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753