

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 休館日 (選挙)	6 休館日	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16 ストレッチ 10:30~	17	18
19	20 休館日	21	22	23 休館日 海の日	24 休館日 スポーツの日	25
26 休館日 全館停電	27 休館日	28	29	30	31 ストレッチ 10:30~	

- ・例年7月に行っていた「そうめん祭」は中止します。
- ・5日は選挙のため、26日は全館停電のため休館日です。
- ・暑い季節になりましたが、室内ではマスクの着用をお願い致します。
- ・引き続きコロナウイルス感染拡大防止にご協力お願い申し上げます。
- ・熱中症にご注意ください。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2020年7月215号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森
武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259

7月が旬の夏野菜①「きゅうり」

きゅうりの95パーセントは水分で体を冷やす作用があります。濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの、また表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。氷水で冷やしてかじるもよし、冷やし中華やナムルなど定番メニューに添えるのも良いですね。昔イギリスでは超高級食品でアフタヌーンティーでサンドイッチの具にして食べていたようです。水分たっぷりのキュウリを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

開所時間(オープンスペース)

水曜・木曜(10:00~20:00)、火曜・金曜(10:00~18:00)

土曜・日曜(10:00~18:00)

相談受付時間(面接・電話相談)

火曜~金曜(10:00~18:00)

土曜・日曜(14:00~18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

熱中症にご用心

7月に入り梅雨も明けた頃からムシムシとした天気が続きますが、今年はコロナウイルス感染拡大防止のため、夏でもマスク着用をお願いされる場面もあると思います。なので、今回は気軽にできる熱中症対策を紹介します。

1.暑さを避けよう

- ・エアコンや扇風機などを上手に使い温度を保ちましょう。
- ・さらに感染症予防のため、適宜換気を行うことが大切です。



2.マスクをこまめに外して休もう！

- ・気温や湿度の高い中でマスク着用は要注意です。
- ・マスクを外す時は他の人と十分な距離を保ちましょう。



3. こまめに水分補給をしよう！

- ・喉が渇く前に水分補給をしよう！
- ・1日1.2ℓを目処に飲みましょう。汗をかいた時は塩分を。



4.日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定や体調チェックは感染症だけではなく、熱中症にも有効です。
- ・体調が悪いと感じたら無理せず、自宅で静養しましょう。

お伊勢の森のプログラムについてのお知らせ

ストレッチは6月の23日に再開しました。今後のプログラムも衛生面や換気などを考慮して行う予定です。安心してご利用下さい。つきましては、コロナウイルス感染拡大の状況により、定員を設けさせていただきます。HPやホワイトボードにも記載します。ご不明な点がございましたら、お電話でお問い合わせ下さい。

尚、唄・ディナーサービスにつきましては見合わせております。

6/23 ストレッチ

2ヶ月以上ぶりにストレッチプログラムが再開しました！

- 人数制限を設ける
- 本人と家族の体調の確認
- 手洗い
- 空気の換気
- 対人距離の確保
- 接触感染対策
- 飛沫感染対策

以上のことに気をつけながら行っています。幸い広々とした部屋をお借りできていますので、少人数でのびのび体操できました。少し動くだけで汗ばむような梅雨時のむしむしした日でしたが、「ちょっとでも体操するとやっぱり違いますね！」と感想をいただきました。

今日は椅子に座って行うストレッチ、立って行うストレッチで構成しました。普段の生活であまり動かさない部分を伸ばしたり、筋トレもしました。みなさん気分転換に、ストレッチに参加しに来てくださいね！



メンバーさんにインタビュー

感染症などの影響でなかなか外に出られる機会が乏しい今日この頃ですが、お休みの日にメンバーさんは何をされているのかインタビューしました。



午前中は洗濯や掃除をして終わったら、センターに行きます。いつものルーティーンです(*~*)

ソウルミュージックをよく聞きます。バラードの曲は熱いけど優しい感じで好きです。楽しんで演奏している感じが良いです。あと、レゲエも聞きます。ジャマイカのボブ・マーリーの曲がお気に入りです。

