

# 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 脳トレ	2	3
4	5 休館日	6	7 ラジオ体操	8 脳トレ	9	10
11 休館日 山の日	12 休館日 振替休日	13 ストレッチ 13時半～	14 ラジオ体操	15 脳トレ	16	17 カレーの 会 12時～
18	19 休館日	20	21 ラジオ体操	22 脳トレ 粘土 10:15～	23 美術 10時半～ ストレッチ 13時半～	24
25 休館日 全熱交換機 点検	26 休館日	27	28 ラジオ体操	29 脳トレ	30	31 みんなで 唄おう 14時～

- ・17日（土）の「カレーを食べて暑さを乗り切ろうの会」に参加希望の方は **前日の昼まで**に予約をお願いしています。
- ・11日（日）は祝日で山の日のため、25日（日）は全熱交換機点検のため休館になります。

## 地域活動支援センター

# お伊勢の森通信

2024年8月263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



夏本番となり、マスクなしで過ごす人が多く見られるようになりました。マスクを外すと解放感がある一方、冷房の効いた部屋などに長くいると、喉がイガイガするというデメリットもあります。水分補給や飴を舂めるのも良いですが、他にも喉を守る方法があります。おすすめは「唾液腺マッサージ」。指を頬に当てて上の奥歯あたりをぐるぐる回しながら押ししたり、あごの下の柔らかい部分を押すことで唾液腺が刺激され、喉が潤うそうです。

開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10：00～20：00）

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

面接15分以内、電話相談10分以内（より多くの方にご利用いただくため）

とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

## 熱中症に気をつけて

日中の気温が高くなる7月から8月は熱中症の方が増えています。特に猛暑日（35℃以上）は急激に増加します。水分補給は大事ですが、一度に大量の水を摂取すると体調不良を引き起こします。また、汗をかいたら、水だけではなく塩分を摂るのも大事です。塩分タブレットなどを食べてみるのはいかがでしょうか？



8月は夜でも暑さが続く熱帯夜の日も多いです。  
そんな日は氷まくらがおすすめです。  
首の後ろを冷やすと体温が下がりますよ!(^^)!

## お伊勢の森と私

普段、お伊勢の森を利用していただいている方にインタビューをさせていただきました。

お伊勢の森を利用してどれくらいになりますか？



17~18年になります。

お伊勢の森ではどのように過ごされていますか？



新聞を読んだり、友達と話しています。脳トレが好きでよく参加しています。特に、イントロクイズや間違い探し、絵しりとり。ワードバスケットがお気に入りです。

お伊勢の森はあなたにとってどんな場所ですか？



『居場所』ですね。心と体を休める場所になっています。

## お伊勢の森ギャラリー

メンバーから寄せられた作品を紹介します♪



「秩父鉄道」 by あしたのジョー

こんなにも心に  
すんでいるのに  
なぜ？  
運命？  
いたずら？

恋にはつきもの？

それをつらぬけるのは  
人であり  
恋であれば  
良いんだーと  
思う

by ハンスの恋人



## カレーを食べて暑さを乗り切ろうの会



職員が作った夏野菜カレーを食べて、この夏を元気に乗り切りましょう！そして一緒に夏の思い出を作りましょう。  
参加希望の方は職員までお知らせください。

日時 8月17日（土）12時にロビー集合

参加費 400円

◆調理室にて開催予定です。



※最近コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。お伊勢の森では飲食を含むイベントを行っていますが、十分な感染予防対策を継続していく所存です。また、体調のすぐれない方は参加を見送るなど、皆さまのご協力もよろしくお願いいたします。