

★★★ 7月 ゆとりあ予定 ★★★

感染予防のため現在の施設行事は中止しておりますが、今後の状況を見守りながら、感染対策をとりながら開催できることを検討しています。

行事を行う際は、ゆとりあ内の掲示板等でお知らせします。ご了承のほどよろしく申し上げます。

ゆとりあからののお知らせ

●6月29日(月)からの利用時間について

当面の間 10:00~17:00 利用時間は2時間程度を目途にお願いいたします。

■ご利用の際には「三密」=「密閉」「密集」「密接」を避けましょう■

- ① 談話室に入る際には手の消毒・手洗いをお願いします。
- ② 受付時の体温測定にご協力ください。
(発熱や風邪症状のある際には、利用をお控えください。)
- ③ 必ずマスクの着用をお願いします。

通常の開館時間に戻すなど、変更のある際には改めてお知らせいたします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、安全に利用していただくためご協力をお願いいたします。

●駐車場についてのお知らせ

近隣の民間駐車場に用意しておりましたゆとりあの駐車スペースは**6月末で終了**となります。

7月以降は公共交通機関での来所、お車の場合は**コインパーキングの利用**をお願いいたします。

※東出張所、東地区公民館の駐車場は利用できません。

バスの路線、パーキングの場所など、ご不明な場合はスタッフへおたずねください。

●●●●●●●●●●法人行事の開催見合わせについて●●●●●●●●●●

◎新潟しなの福祉会 後援会のつどい (例年6月~7月頃開催)

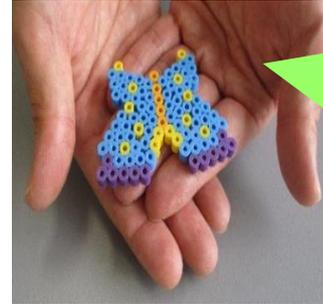
◎新潟しなの福祉会 夏まつり (例年8月開催)

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、例年開催しておりました上記の2つの行事につきまして、感染予防対応が困難と考え、今年度は開催を見合わせる事となりました。

毎年ご参加を楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ゆとりあの創作活動 今月はアイロンビーズ!

ゆとりあの創作活動は毎週月・水・金の
14:00~16:00に行っています。



作り始めたら、集中してあっという間にできました!



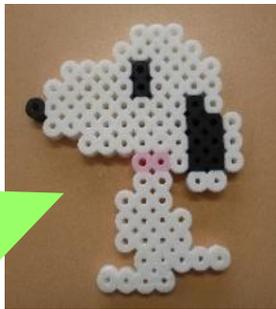
図案を見ながらアイロンビーズを並べていきます。
図案どおりに並べられなくても大丈夫!色を変えたり、工夫しながらつくと、個性のある作品になります。

色を変えたら、表情が変わって、面白かった!



ゆとりあでは今後も様々な創作活動を計画中です。
興味のある方はぜひご参加ください!

おなじみのキャラクターも意外に簡単に作れました。
楽しかったです!



来月は...

アイロンビーズと

地刺し(刺繍)を予定しています♪



熱中症に気を付けて

新潟も梅雨に入り、じめじめした暑い日が続いています。先日、暑い日が続き、油断をして熱中症対策をせずに外出をしたら身体に異変が…。気分が悪くなり、ぼーっとする感覚になり、水分補給はしていましたがおそらく熱中症に…。幸い重症ではなく軽症で、水分補給といつもより早めにお休みして事なきを得ました。その後も1週間は体調が悪く、体の調子がしっくりこない状況が続きました。(歳を取ったのか、身体がもとに戻りにくくなっているのを実感しました。)

熱中症に関して色々調べて見ましたら、5月の暑い日から熱中症に注意が必要な日となり、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明けが特に熱中症に注意が必要な時期だそうです。この後だと梅雨の晴れ間には十分に注意をし、それ以外も注意ができると良いということが書いてありました。熱中症になりやすい時期への注意も必要です。私のように「外出に何も対策をせずに」や「熱中症にかからない」なんて思っていると知らず知らずのうちに熱中症になっている可能性もあります。

熱中症の対策として、(一般財団法人日本気象協会:推進、帝京大学医学部教授(監修))

①シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう。

(こまめな水分、塩分を程よく、睡眠環境を快適に、丈夫な体をつくるための食事管理)

②日々の生活の中で、暑さに対する工夫をする。

(気温と湿度を気にする、室内を涼しくする(エアコン、扇風機等の利用)、衣類の工夫、日差しをよける工夫、冷却グッズの利用)

③暑さから身を守るアクションをする。

(飲み物を持ち歩く、休憩をこまめにとる、熱中症指数を気にする)

上記のことを全部ではなく自分ができる範囲で工夫をして、暑い夏をのりきりましょう。(ゆ)鈴木

