



# ほのほの通信



～障害者福祉センターだより～ 8月号

市内にお住まいの障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方が利用できます

月	火	水	木	金	土	日
休館日	1 栗クラブ 10:00~12:00	2	3	4 パソコン入門 10:00~12:00 悠々パソコン 13:30~16:00	5	6
休館日	8 よりあい広場 下記参照 栗クラブ	9	10 楽しむ ハーモニカ 10:00~11:30	11 祝日休館日 (山の日)	12 	13
休館日	15	16	17	18 パソコン入門  悠々パソコン	19	20
休館日	22 栗クラブ	23	24	25 パソコン入門  悠々パソコン	26	27
休館日	29 栗クラブ	30 	31	<p>あったかクッキング・うたの花束・ ふでふで工房・チャレンジクッキング はーとらんどは、猛暑のため8 月はお休みです。</p>		

## よりあい広場 8月のお知らせ

### 「バサック体操を体験しよう

### ～バランスUP, 筋力UP, 元気UP!～

健康的な汗を流して暑い夏を元気に過ごしましょう。

日時 2017年8月8日(火) 14:00~15:30

場所 総合福祉センター 4階 大会議室

講師 竹井早葉子さん(健康運動指導士)

持参物 タオル、飲み物

参加費 無料

※本人申込みのみ受け付けます。動きやすい服装でお越しください。

開催時間にご注意  
ください。



## 夏休み特別企画「夏に響くオカリナ演奏」

夏休み中の子どもから高齢者までどなたでも参加できるオカリナ演奏です。  
オカリナの優しい音色をぜひ、聞きにお越しください。

日時 7月30日(日) 13:30~14:30

演奏 オカリナ同好会 “まっかなバラ”

場所 福祉センター 4階 大会議室

参加費 無料

いっしょにオカリナ演奏  
する仲間を募集中です!



※人数把握のため事前に申込みをしてください。



### 熱中症の予防には…

水分補給と暑さを避けることが大切です。



♪ 予防ができているかをチェックしよう ♪

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている      | <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている         |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす     | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている       |
| <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない         | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |
| <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている         | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する       |
| <input type="checkbox"/> 外出時には日傘・帽子         |  |
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している |  |

こんな日は熱中症に注意

- 室温が高い
- 風が弱い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった

※汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに



～問い合わせ、申し込みは～ (月曜日休館日)

尾道市障害者福祉センター (事務局: 尾道市社会福祉協議会)

尾道市門田町22-5

電話 0848-22-8385 Fax 0848-20-0120

