

令和5年6月号

【第347号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地

Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内）

Tel 82-8833 （代 表）

絵てがみ講座



小池さん（左上）、田中さん（右上）

小要岡さん（左下）、戸澤さん（右下）

講座紹介

火曜チクチク講座



今月は、「火曜チクチク講座」をご紹介します。

今年度から少し内容を拡充し、みなさんの作品の幅も広がりました。ご自身のペースで、作りたいものを自由に作ることが目的ですので、実用的なものを中心に、みなさん製作に取り組んでいらっしゃいます。興味はあるけどできるか心配！という方でも大丈夫！初心者向けの作品もあります。見学もできますので、お気軽にお越しください。

暑くなってきましたので、各自飲み物を持参し、講座中もこまめに水分補給をお願いします。



梅雨時のだるさ（梅雨だる）解消法



今年も梅雨の時期がきました。この時期は、頭痛、めまい、身体が痛い、だるい、やる気が出ないなど、身体の不調を感じる方が多くいらっしゃいます。いわゆる「梅雨だる」と言われるもので、低気圧が続いたり、気温の寒暖差や身体に湿気を帯びることで、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

自律神経のバランスを整える対策として

1. 朝起きたらカーテンを開け、光を浴び体内時計をリセットしましょう。
2. 雨や曇りでも、日中はカーテンを開け、部屋を明るくして過ごしましょう。
3. 朝食をきちんと取るようにしましょう。
4. 水分摂取が多いと、排出しきれず身体に溜まることで、だるさや疲労感、冷えやむくみの原因になるので、水分の摂り過ぎに注意しましょう。
5. 日中は、できるだけ活動するようにしましょう（できる方は軽めでいいので、ウォーキング、ジョギング、ストレッチなどがおすすめです。）
6. 夜はぬるめのお湯に浸かり、心身をリラックスしましょう。

他には、体温調節も大切です。暑さ寒さを感じる時は、上衣で調節したり、身体が冷えるのを防ぐため、なるべく冷たいものや生ものは避け、できるだけ火を通して温めて食べましょう。

この時期つらい症状がある方は、少しでも解消できるよう、対策していきましょう。



令和5年6月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					陶芸	
4	5	6	7	8	9	10
休館日			太極拳	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
11	12	13	14	15	16	17
休館日		ペン習字	ちぎり絵		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	て作りえほん		絵てがみ		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
25	26	27	28	29	30	
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話	おえかき			

10:00～12:00

おえかき ・ て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵
絵てがみ ・ フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30

パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川