

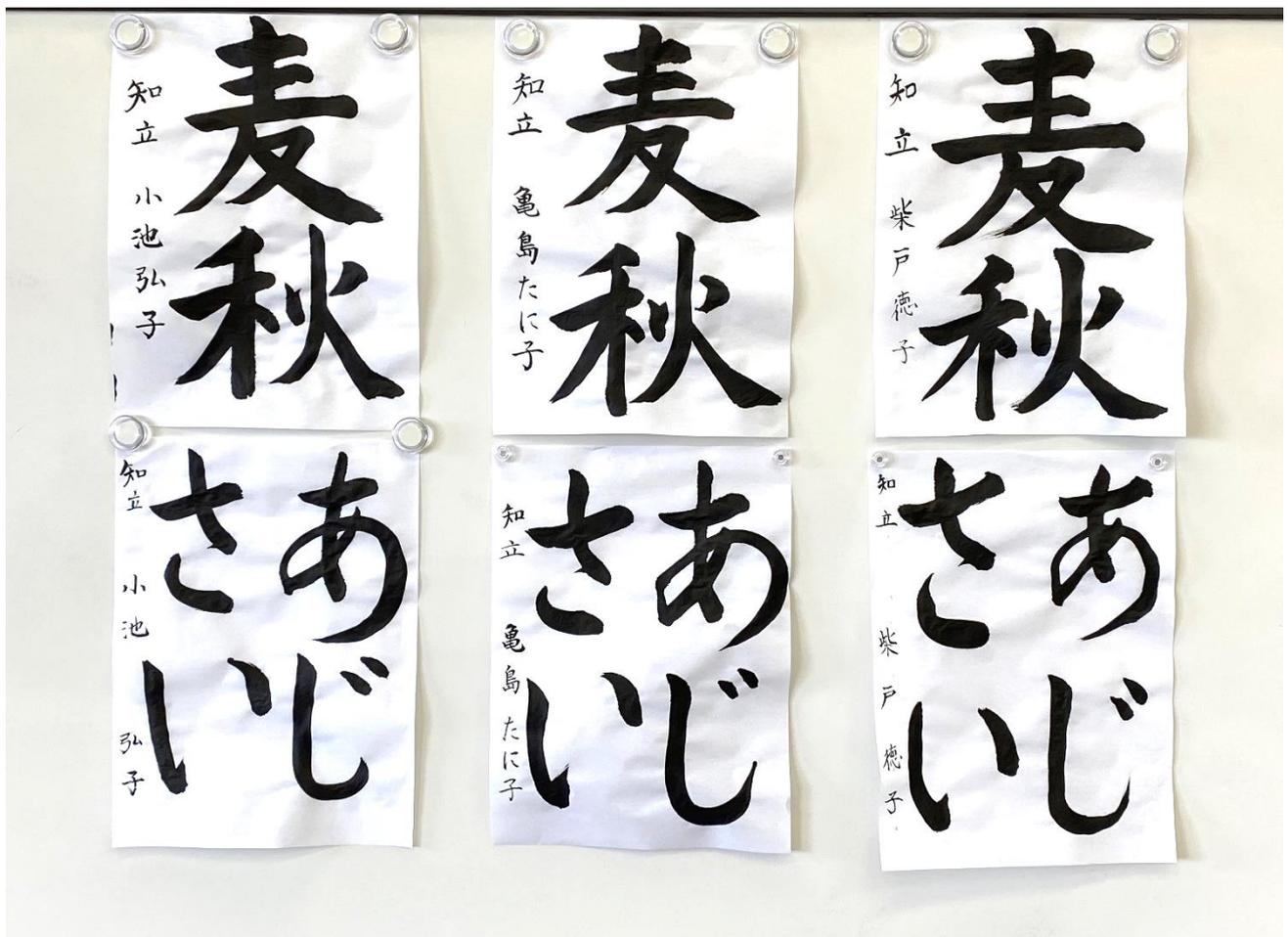
ふれあい

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）

書道講座



6月の課題「麦秋（ばくしゅう）」と「あじさい」

講座紹介



て作りえほん 講座



「て作りえほん講座」です。毎月第3月曜日 10時00分から12時00分まで開催しています。

画用紙に絵や物語を描いたり、色画用紙や折り紙などを切り貼りして作成しますが、内容や本のサイズ、材料はすべて自由です。上の写真の利用者さんは、和紙や新聞を使ってちぎり絵をしています。もちろん先生にアドバイスをいただきながら作成できますので安心です。現在、受講されている方は、すでに何冊も作られていますよ。世界に一つだけのえほんを作って、お孫さんにプレゼントされるのも素敵ですね。講座はまだまだ人数に余裕がありますので、興味のある方のご参加をお待ちしています！！

お知らせ

8月14日(月)・15日(火)は、お盆休講です。



ご迷惑おかけしますが、お間違いないようよろしくお願いいたします。

なお、社協事務所は、お盆期間もカレンダー通り通常業務を行っています。

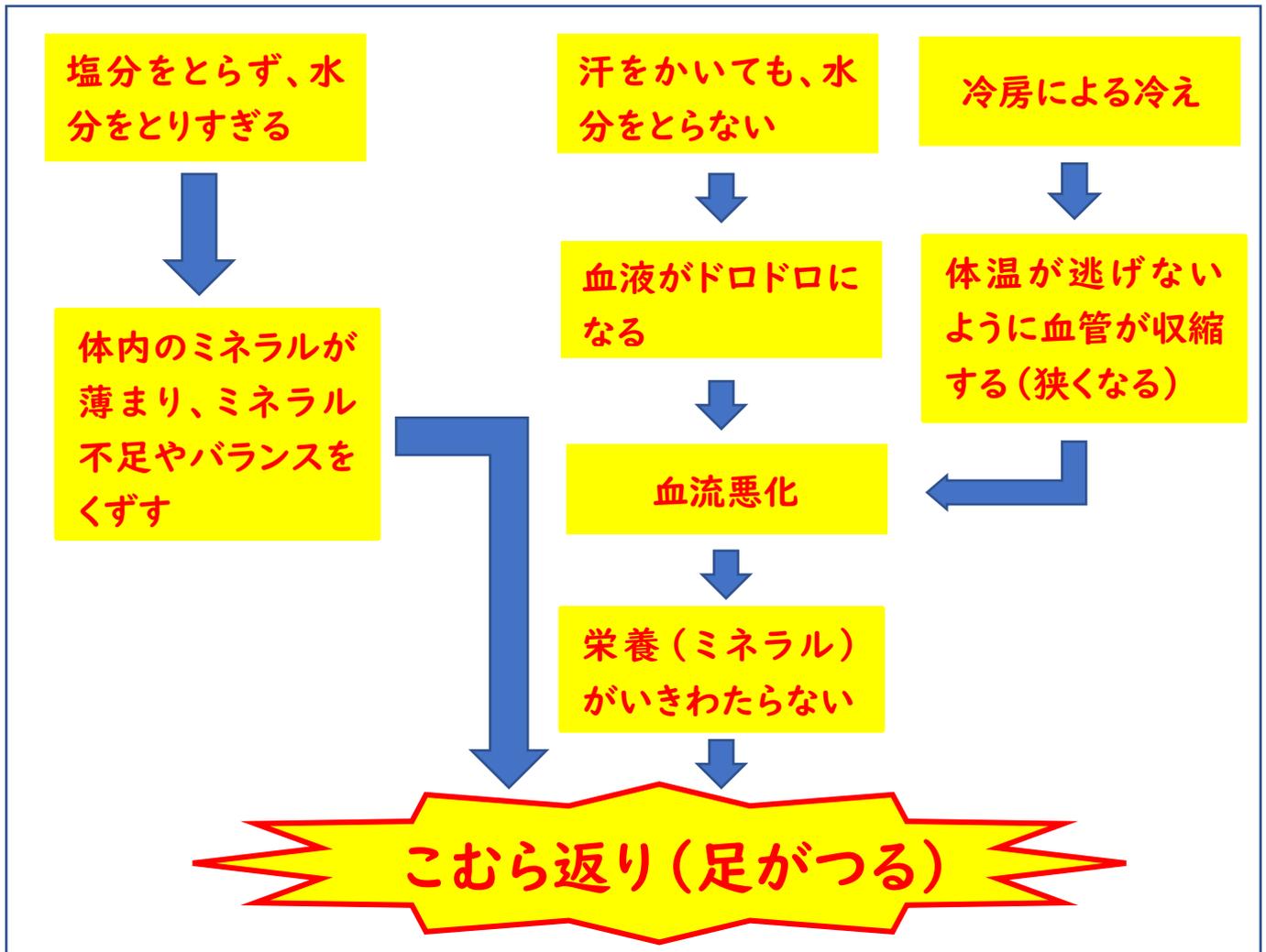
8月は、お孫さんの夏休みやイベント等で、講座のお休みを希望される方もいらっしゃると思います。その際は、わかりしだい

早めにお申し出ください。お願いします。



夏に多い「こむら返り」を知ろう

「こむら返り」とは、「足がつる」と同じ意味で、突然起こる筋肉のけいれんです。ふくらはぎで生じることが多いので、ふくらはぎの別名こむらから「こむら返り」ともいわれますが、身体中いたるところで起こります。特に起こりやすい要因として、運動時、就寝中、妊娠中や加齢があり、高齢者は体内の水分比率が少ないためといわれています。夏に多いこむら返りの原因は、主にマグネシウム不足によるミネラルバランスの乱れとされています。脱水や冷えなどが原因でマグネシウム不足になり、筋肉の収縮や神経伝達がスムーズに行えず、足がつってしまうのです。(下図参照)



上のしくみをみると、夜中に突然足がつって痛みに襲われるのは、まさに冷えやミネラル不足からくることがわかります。熱中症でも同じようなしくみで筋肉のけいれんが起こったりするのは、かなりの危険信号と言えます。水分制限のない方は脱水予防のためにも、寝る前にコップ1杯の水分補給をする習慣にしましょう。

令和5年8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	4	5
			太極拳	写経		
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	山の日	
		英会話				
13	14	15	16	17	18	19
休館日	お盆休講	お盆休講	絵てがみ		歌う会	
					陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	て作りえほん	ペン習字	フラワー		書道	
		英会話	おえかき		健康体操	
27	28	29	30	31		
休館日						
	パソコン					

※ 随時、受講者募集中です。

10:00～12:00

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・写経・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