

# ちかっ 地活だより 7月号

発行 特定非営利活動法人  
宮古圏域障がい者福祉推進ネット  
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号  
電話 0193-64-7878



しゅみ 趣味サークル、「いやし」の部屋合体企画

## こうりゅうかい みんなで交流会 2024夏

内容: お好み焼き作りと会食

【どなたでも参加出来ます・申込みが必要です】

とき: 7月19日(金)

当日は、昼食を軽く済ませ  
てからご参加ください!

13:00～15:00

みんなで楽しい時間を過ご  
しましょう(\*~\*~\*)

ところ: はあとふるセンター

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)

参加費: 300円 持ち物: エプロン、三角巾



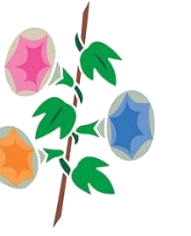
これから迎える夏の暑さに向けて、

今から少しずつ始めるとよい暑さ対策について紹介します。

- 冷えた飲料や食事を過剰摂取せず、涼しい場所で温かい物をゆっくりと食べる。  
…消化吸収が緩やかになり食事が無理なくとれるほか、胃腸障害も予防出来る。
- 炭水化物の摂り過ぎに注意し、ビタミンB1を積極的に取り入れる。  
(ビタミンB1を含む食材…豚肉、赤身肉、大豆、カリフラワー、ほうれん草、ナッツなど)  
…炭水化物の摂り過ぎは、糖質をエネルギーに変換するためにビタミンB1が消費され、不足した結果かえって疲れやすさを感じる場合があります。
- 涼し過ぎないように外気温と室温の差は5℃程度に調整することが大切。  
…この時期の気温は、体温調節の機会が増えるために、自律神経の負担が大きくなります。
- 適度な運動習慣で体温調節に必要な発汗能力を上げる。  
…早朝や夕方の散歩で少し汗をかく程度の運動でもよいので、身体を動かすことが大切。  
エネルギーを適度に消費することで食欲が増進され、疲労回復のためすっきり眠ることもつながります。



## トンボの会 ～7月のおしらせ～



活動の参加申込みは6月21日(金)受付開始です!

軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

とき: 2024年7月14日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動交流

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定員: 15名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



## 創作活動は「うちわ作り」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

講師に、お馴染みの沼崎 淳子先生をお迎えします。

とき: 2024年7月21日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: マーブリング技法で「うちわ作り」

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: 110円 定員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

マーブリング技法とは…  
絵の具を水に垂らして出来た模様を紙に写し取る方法です。

### 感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給

参加申込み: 「地域活動支援センターみやこ」  
電話0193-64-7878