

国分寺市障害者センター

地域活動支援センターつばさ



〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8
 電話 : 042-321-1136 (つばさ直通)
 FAX : 042-321-1207
 ホームページ : <http://manyounosato.or.jp/>

開館時間 : 午前9時～午後7時
 (第1・3・5日曜日、祝祭日はお休み)

☆交流サロンが再開しています!

開いている日 : 祝日を除く月～土曜日
 時間 : ①午前10時～午前11時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 定員 : 8名(職員・協力員を含む)
 ※1日あたり、①か②のどちらか一方の時間帯でのご利用をお願いします。



☆生活・福祉サービスのご相談(計画相談・総合相談)

月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時



「新しい生活様式」×熱中症予防行動について



東京都でも連日30℃を超える暑さが続いています。ニュースで「圧倒的な暑さ」という表現を聞き、言葉だけでバテてしまいませんか。これから、9月に向けて少しずつ涼しくなっていくことを期待するばかりです。

「熱中症 コロナ」で検索

熱中症予防について、環境省・厚生労働省のリーフレット「令和2年度の熱中症予防行動」が参考になります。インターネットでも見られますので、ごらんください。

- ① 屋外で人と2 m 以上(十分な距離)離れている時は、マスクをはずさず。
- ② 暑さを避けよう。すずしい服装や日がさ、帽子などを上手に活用しよう。
- ③ こまめに水分補給をしよう。汗をかいたときは、塩分や糖分も一緒にとろう。
- ④ エアコンを使っている時も、こまめに換気をして空気を入れ替えよう。
- ⑤ 暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしよう。

その他にも、朝ごはんをしっかり食べる、しっかり睡眠をとるなど、日ごろから生活リズムを整えることもとても大切です。厳しい残暑も無理をせずに乗り切りましょう!!

投稿作品募集!!

次号のつばさだよりでは、皆さんからの投稿作品を掲載します。現在、作品を募集しています。くわしくは地活職員までお声かけください。素敵な作品、お待ちしております。

理事長と

つち 土・たがやし隊!

これまで、ペットボトル集積所だった喫煙所横スペースを草取りや土を耕して、グリーンスペースに変身させよう!!

日時 : 9月17日(木) 午前10時から
 場所 : 喫煙所横スペース
 持ち物 : 水分補給できるもの、軍手、タオル、帽子
 その他 : 汚れてもよい服装で。

屋外ですが、マスクの着用をお願いします。

ちい いかつ どうし えん
 地域活動支援センターつばさ 2020年9月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2	3	4	5	6
こぜん 午前	ひ つつ いんしょく ともな ひまつかんせん 引き続き、飲食を伴うものや、飛沫感染						へいがん ひ 閉館日
ごご 午後	のおそれがあるもの（音楽系・運動系のプ ログラム等）は、当面中止となりますので			もくよう 木曜サロン	フライデー グループ	(※1)	
ゆうがた 夕方	ご了承ください。 						
	7	8	9	10	11	12	13
こぜん 午前							
ごご 午後		パソコン広場		つばさ会議 (※2)		らっぷ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	14	15	16	17	18	19	20
こぜん 午前				りじちやう づち 理事長と土・			へいがん ひ 閉館日
ごご 午後				たがやし隊！	フライデー グループ		
ゆうがた 夕方		つばさトーク (※3)		もくよう 木曜サロン		すぺびろ (※4)	
	21	22	23	24	25	26	27
こぜん 午前	へいがん ひ 閉館日	へいがん ひ 閉館日					
ごご 午後	けいろう ひ 敬老の日 (祝日)	しゅうぶん ひ 秋分の日 (祝日) (※5)					
ゆうがた 夕方							
	28	29	30	※4 すぺびろ（スペシャルプログラム）			
こぜん 午前				日時：9月19日（土）午後3時～午後5時			
ごご 午後				場所：いきいきセンター（泉町2-6-36 トミンハイム1階）			
ゆうがた 夕方				内容：ポッチャなど、室内でからだを動かします。			
				定員：15人			
				申し込み：9月1日以降、地活職員までお声かけください♪			

〈お知らせ〉 以下につきまして、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※1 フレイス 9月5日（土）は、9月19日のプログラムと合同で行うため、お休みです。

※2 9月10日（木）午後1時15分～午後2時45分はつばさ職員会議のため、つばさスタッフは席を外しております。

※3 つばさトーク 9月15日（火）午後3時30分～午後4時30分 / 内容：災害対策について

※5 9月22日（火）は閉館日のため、パソコン広場はお休みです。

