

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)

ホームページ：https://www.manyounosato.or.jp/

開館時間：午前9時～午後7時(第1・3・5日曜、祝祭日休み)



☆生活・福祉サービスのご相談☆
 月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

☆交流サロン開館時間☆
 開いている日：祝日を除く月～土曜日
 時間(月～金)：①午前10時～午前11時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 (土)：①午後1時～午後2時45分
 ②午後3時～午後4時45分

★たがやし隊・七夕企画★

7月のたがやし隊では、農家の方からいただいた笹に吊るす七夕飾りを作りました。まずは短冊に願い事を書いて、短冊の周りを星やリボンで飾りました。次に織姫と彦星、貝殻やすいか、うちわなど七夕や夏にちなんだものを折り紙で作りました。織姫と彦星の着物は好きな柄の折り紙を選んで折り、顔はペンで自由に描きました。作っている間も「かわいい!」との声が上がっており、色とりどりの個性的な飾り付けに仕上げることができました。短冊と飾り付けを1階のコミュニティホールの笹に飾ると、笹が一気に華やかになりました。



熱中症予防

声掛けあって防ごう! 熱中症



夏本番となり、暑い日が続いています。暑い時期は、熱中症に注意が必要です。
 熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。症状として、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などがおこります。
 熱中症の気を付けたいポイントをまとめましたので、ご自身はもちろん、周りの方にも声をかけて、熱中症を予防しましょう。

「熱中症を防ぐためにできること」

- ①日傘・帽子の着用：帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。
- ②日陰の利用、こまめな休憩：日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとるようにしましょう。
- ③水分補給：室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ④体を冷やす：保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。



☆ プレイスでピザの会食をしました! ☆

6月7日(土)に、プレイスの室内活動にて、ピザを食べる会食をしました。メニューはデリバリーで、ピザ6枚、からあげ、ポテトフライを頼みました。午後1時から活動のスタートでしたが、午後1時ちょうどにピザが届き、ホクホクの状態で机に並べることができました。13名の利用者が参加してくれたので、ピザを取る順番はくじ引きで決め、番号の順番に列に並び、好きな味のピザを選びました。普段は様々な生活をしている利用者の皆さんと、一緒に「いただきます」をして食事を共にできる時間は、貴重だと感じます。皆さんからも沢山笑顔がみられました。

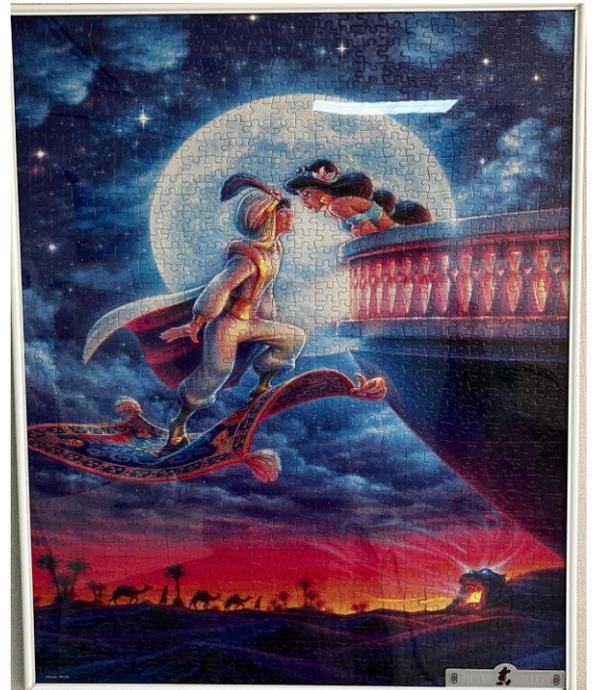
後半は、一人ずつマイクを持ってカラオケをしました。一人ずつ好きな歌を歌った後、最後に全員で「パプリカ」「にじ」を歌い、盛り上がりました。今後の活動もお楽しみに!



さくひんしょうかい 作品紹介コーナー

つばさ利用者のI・Tさんが製作したパズルを紹介いたします。

つばさだよりに掲載したい作品がありましたら、地活スタッフまでお問い合わせください。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



8月のプログラム予定



健康体操

8月はお休みです。



ひろば パソコン広場

日時：8月12日(火)、8月26日(火)
午後1時15分～午後2時45分
(毎月第2・4火曜日開催)



場所：障害者センター2階 交流サロン

その他：データを持ち帰る方は、自分の
USBメモリを用意してください。



あーとサロン

日時：8月5日(火)

※8月19日(火)はお休みです。
午後1時15分～午後2時45分
(毎月第1・3火曜日開催)



場所：障害者センター2階 交流サロン

ラップ WRAP

日時：8月9日(土)
午後1時～午後3時



場所：障害者センター3階 活動室

テーマ：日常生活管理プラン・ストレスと対応
プラン

ハンドクラフトクラブ

8月はお休みです。



たがやし隊

8月はお休みです。



プレイス

日時：8月2日(土)
午前10時～午後12時(予定)



場所：けやきスポーツセンター

内容：地域クラブ祭り
色々なスポーツを体験します。

持ち物：飲み物、タオル、上履き、お金、
障害者手帳

いきいきプログラム

日時：8月24日(日)

午前11時～午後12時20分



場所：いきいきセンター

(国分寺市泉町2-6-1 トミンハイム1階)

内容：輪投げなど

持ち物：飲み物、タオル、上履き



ちいきかつどうしえん ねん がつ よてい
 地域活動支援センターつばさ 2025年8月の予定

| げつ | か | すい | もく | きん | ど | にち |
|--------------------|------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | スタッフ会議 ※1 午後1時00分 午後2時00分 | プレイス 午前10時00分 午後12時00分 | 閉館日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 健康体操 お休み | あーとサロン 午後1時15分 午後2時45分 | | | | WRAP 午後1時00分 午後3時00分 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 閉館日 山の日 (祝日) | パソコン広場 午後1時15分 午後2時45分 | ハンドクラフト クラブ お休み | スタッフ会議 ※1 午後1時30分 午後2時30分 | スタッフ会議 ※1 午後1時00分 午後2時45分 | | 閉館日 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 健康体操 お休み | あーとサロン お休み | | | | | いきいき プログラム 午前11時00分 午後12時20分 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | パソコン広場 午後1時15分 午後2時45分 | スタッフ会議 ※1 午後12時30分 午後1時30分 午後5時00分 午後5時30分 | | | | 閉館日 |

※1 スタッフ会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。
 8月は厳しい暑さが予想されますので、体調がすぐれないときには、プログラムをお休みして、ゆっくり休んでください。

