

ハートランド通信

バーベキューに行ってきました！

5月23日に、デイケアと合同でバーベキューに行ってきました！場所は、蓬山ログビレッジです。この日はお天気が心配されていましたが、暑すぎず、寒すぎず丁度良い気候でした！

皆さんで鉄板を囲み、美味しいお野菜やお肉、焼きそばを頂きました。外で食べると一段と美味しくなりますね！食休みをした後には風船を使ったゲームを行いました♪風船に皆さんの下の名前を書き、芝生に散らばせ、同じ鉄板でお食事をした人たちの名前が書かれた風船を集めるという内容で、大いに盛り上がりました♪♪

来年のバーベキューも楽しみですね！



ハートショップ 市役所に参加しました

7月7日にハートショップin市役所に参加しました！七夕の日ということで、市役所には大きな笹が2本飾られました。飾り付けも豪華で、会場が一気に七夕ムードになりました！

この日は足利市のゆるキャラ「たかうじ君」も駆けつけてくれて、大盛り上がりでした♪たかうじ君のお陰もあり、多くの方にハートランドの手作り雑貨を見て頂くことができました(^O^)

今回は、ティッシュケースやシュシュ等の布製品を中心に販売しました。この日の為にメンバーさんも力を入れて製作して下さい、「頑張った甲斐があった！」とほっとした様子でした。

当日ご来場下さった皆様、製作に協力して下さいました皆様、本当にありがとうございました！

次回、ハートランドが参加するハートショップは9月3日となります。場所はアピタです。是非いらしてくださいね♪



熱中症に注意！！

暑い日が続いていますが、皆さん熱中症対策はしていますか？熱中症は、予防法を知っていれば予防することができます。

気温・湿度が高い日や、風が弱い日、過度な運動や慣れない運動をしたときには熱中症になりやすいといわれています。

◆こまめな水分補給

人間は、軽い脱水症状を起こしているときには喉の渇きを感じない為、暑い所へ行く前から水分補給をしておきましょう。汗の原料は、血液中の水分と塩分です。体温調節をする為にも、汗で失われた水分・塩分を適切に摂取することが大切です。

◆衣服の工夫

衣服の中や体の表面に風を通し、体から出る熱と汗をできるだけ速く逃がしましょう。吸汗・速乾素材の衣類がおすすめです。炎天下では、輻射熱を吸収する黒色の服を避けて下さい。また、襟元はきつくせず、ゆるめて通気性を良くしましょう。暑さ対策で帽子を被る際には、汗の蒸発を促す為に時々外すことも必要です。

◆環境の工夫

西日が当たる所に住んでいる方は、すだれ等を利用しましょう。また、扇風機を活用し、室内の空気に流れを作りましょう。



うなぎ祭りのお知らせ

昨年も大好評だったうなぎ祭り！今年も開催することが決定しました～(^O^)！！土用の丑の日から数日遅れての開催となりますが・・・皆さんで美味しいうなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう♪

皆さんのご参加お待ちしております！

日時 8月3日（日）
11時30分～
場所 ハートランド
費用 500円



☆編集後記☆

暑い夏がやってきました～！！各地では高温注意報がでていますが、皆さん体調はいかがですか？熱中症には気を付けてくださいね。
(精神保健福祉士：青木・小島・伊藤)

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

〒326-0338 足利市福居町 587-1 (勝クリエイト2F) 地域活動支援センター ハートランド
TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail heartland0423@nifty.com