

ひろば ふれあい広場 6・7月号

はっこう いんさつ ちいきせいかつしえん ひろしましみなみくでしお ちょうめ
発行・印刷 地域生活支援センターふれあい 広島市南区出汐3丁目2-20

TEL: 082-250-7830 FAX: 082-250-7831

URL: <http://www.mentalhealth-hijiyama.com/>

2015年6月発行

ごあんない

メンタル夏祭り・クッキング教室・茶話会

おんがくなかま 音楽仲間のつどい・カラオケ・手話サークル・スポーツ

スポーツ

ソフトバレー練習

とき: 7月 3日 (金)
7月31日 (金)



13:00 ふれあい集合
13:30 ふれあい出発

ミニテニス

とき: 6月5日 (金)

バドミントン大会

とき: 6月25日 (木)

場所: 当日の空き状況により決めます
(南区スポーツセンターまたは宇品体育館)

持ち物: 体育館シューズ・手帳
(手帳持参で体育館の使用が無料になります)

クッキング教室

とき: 7月4日 (土)
10:30~

場所: ふれあい5階
費用: 500円 (食材費)



夏野菜を使った料理を作る予定です
旬な食材を味わいませんか?

*7/2までに料金を添えて申し込みください

茶話会

とき: 6月27日 (土) 13:30~

場所: ふれあい5階
費用: 500円以内



お菓子や飲み物は500円以内で各自持参するようお願いいたします!

音楽仲間のつどい

6月17日 (水)
7月15日 (水)

13:30~

6階地域交流室



手話サークル

6月18日 (木) 7月16日 (木)
13:30~15:00

ふれあい5階 (先生が来られます!)

カラオケ

6月 4日 (木) 7月11日 (土)
6月14日 (日) 7月30日 (木)
13:30~15:30

6階地域交流室 100円



夏祭り

夏が近づいてきました! 今年も夏祭りを開催したいと思っております!

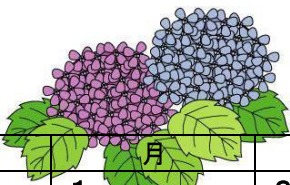
とき: 7月25日 (土)

夏祭り開催に向けて、内容を決めるミーティングを行います☆
日程: 6月28日 (日)、7月4日 (土)、12日 (日)、19日 (日)



13:30~ふれあい5Fにて

19日はふれあいミーティングのあとに行います! ぜひ皆さんご参加ください!

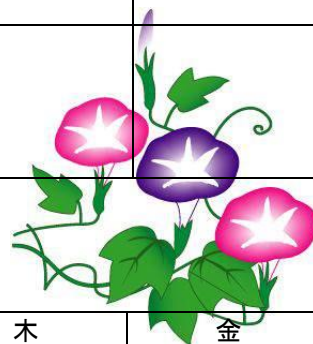


6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 きゅうかん 休館	2	3	4 カラオケ	5 ミニテニス	6 ガーデニング
7 ランチ グループピア カウンセリング	8 きゅうかん 休館	9	10	11	12	13 ガーデニング
14 ランチ カラオケ	15 きゅうかん 休館	16	17 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	18 しゅわ 手話サークル	19	20 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
21 ランチ ふれあい ミーティング	22 きゅうかん 休館	23	24	25 バドミントン たいかい 大会	26	27 ガーデニング さわかい 茶話会
28 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング	29 きゅうかん 休館	30 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会				

14:00~ ふれあい15階
記事の内容やレイアウトをかんがえます。どなたでもさんか
できます。興味がある方はぜひさんかしてみてください☆

7月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 バレーボール れんしゅう 練習	4 クッキング教室 なつまつ 夏祭り ミーティング
5 ランチ グループピア カウンセリング	6 きゅうかん 休館	7	8	9 ソフトボール れんしゅう 練習	10	11 ガーデニング カラオケ
12 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング	13 きゅうかん 休館	14	15 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	16 しゅわ 手話サークル	17	18 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
19 ランチ ふれあい&夏祭り ミーティング	20 きゅうかん 休館	21	22	23	24	25 なつまつ 夏祭り
26 ランチ でしおちょうなつまつ 出汐町夏祭り ミーティング	27 きゅうかん 休館	28	29	30 カラオケ	31 バレーボール れんしゅう 練習	

〇ランチ
まいしゅうにちようびみな
毎週日曜日皆さんでランチを楽しみませんか?
とうじつ
当日の10:40までにお越しください
〇ふれあいミーティング
みな
13:30~14:30皆さんからの意見や提案をお待ちしています

10:40 までにらいしよ
れていない場合は、
キャンセルとさせて
いただきますので、
ごうしょう
ご了承ください。

◇グループホームいこい◇
へやじょうほう
☆部屋情報☆
H27.5月末現在
あ
空きがあります
お問い合わせ：(082) 250-7850



スポーツ

卓球大会

とき：6月20日(土) 13:00 ふれあい集合
7月18日(土) 13:30 試合開始
場所：ふれあい5階



ソフトボール練習

とき：7月9日(木) 13:00 ふれあい集合
13:30 ふれあい出発
場所：熊平公園(予定)

活動の様子

バーベキュー

5月10日、ふれあいのテラスでバーベキューを行いました。
当日は汗ばむほど天気もよく、最高のバーベキュー日和でした。みなさん夢中でお肉や野菜を食べられており、多くの「美味しかったよ」という嬉しい声をいただきました!



お腹がはちきれほど食べて満足したよ!

グループピアカウンセリング

想いや体験を語りませんか?

4月テーマ：「現実と空想の世界の切り替え方」「一日にお金をいくら遣うか」「好きな食べ物は何か」「リフレッシュ方法は?」
5月テーマ：「ふれあいとプライベートとの顔は違うか」「夜目が覚めた時どうするか」「長所と短所は?」「やめたいのにやめられない事は何か」
各テーマで自身の体験や想いを語り合いました。初めての方でも気軽に参加できます。

とき：6月7日(日) 7月5日(日)
13:30~
場所：6F地域交流室にて

平成27年度 障害者委託訓練生募集のお知らせ

今年度も障害者職業能力開発校の委託訓練が各地で実施されます。興味がある方は受けてみてはいかがでしょうか?

コース名	対象者	定員	訓練場所	申込期間	訓練期間
ワーク支援(介護・PC)科 (就労サポート)	精神・身体・知的障害者 等	各12名	一般社団法人 福祉キャリアセンター (広島市中区吉島東 1丁目22-2)	H27.4.13~ H27.6.16	H27.7.8~ H27.10.7
PC初級スキル習得科 (PCの基本操作からスタート)			株式会社 広島情報シンフォニー (広島市東区牛田新町 2丁目2-1)	H27.6.1~ H27.8.5	H27.9.1~ H27.11.30
PC中級スキル習得科3 (PC上位資格の取得)			株式会社 パルウェーブ (広島市中区八丁堀 16-3 広島第一ビル6F)	H27.8.3~ H27.10.13	H27.11.5~ H28.2.4

* 申込方法： 住所地のハローワークで求職登録をして入校願書を提出してください。

* 問い合わせ： 最寄りのハローワーク または 広島障害者職業能力開発校

●ハローワーク広島

住所：中区上八丁堀8-2
広島清水ビル1階~4階
TEL: 223-8609 (42#)

●ハローワーク広島東

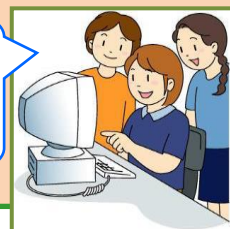
住所：東区光が丘13-7
TEL: 264-8609 (44#)

音声案内

●広島障害者職業能力開発校(委託訓練担当)

TEL: 082-254-1766
FAX: 082-254-1716

受講料は無料ですが、教科書代などの経費が必要な場合があります。



ふれあいにも募集要項があります! 興味のある方はお問い合わせください☆

ふれあい編集委員会!

いいんさくせい 委員作成コーナー

暑い夏を乗り切ろう!

これから夏本番に向けて、ますます暑くなると思われます。そんな暑さを避けて、涼しさを味わう『納涼方法』を、今回は調べました。調べてみると、電気代の節約になる方法や、すぐに実践できそうな方法がいくつかありましたので、ご紹介します。参考にしていただけたら幸いです。暑さに負けないよう対策を十分にを行い、熱中症などに気をつけていきましょう!!

日傘・帽子

日傘をさすと、体感温度が-5℃程度下がると言われています。



外出の際は日傘や帽子、飲み物を持参する!

納

風通しを良くする

- 窓はこまめに開けて風通しを良くし、熱が部屋にこもるのを防ぐ!
- 向き合う窓を開けたり、網戸を利用するなどして工夫を!



長袖を着て直射日光が皮膚にあたるのを防ぐことで、体温の上昇と日焼けを防ぐ!

涼

冷やしタオル

冷たいタオルで首元を冷やすと、体温を下げ涼しく感じます。

衣服を工夫



ゆったりした通気性のいい服を着ることで、衣服内に風を通し、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がす!

すだれ



すだれやカーテンで窓から射し込む日差しを遮り、直射日光が当たらないようにする!

適正温度28℃!

昔からの知恵を活用!

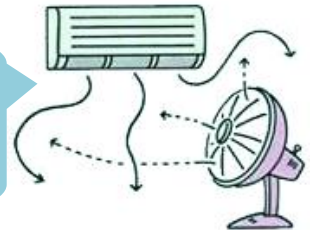
朝や夕方に、打ち水をすることで温度が上昇するのをおさえる!

打ち水



扇風機やエアコンを活用

扇風機とエアコンを併用して冷気を循環させることで、体で感じる涼しさを変えずに消費電力をおさえることができます。



★マメ知識★

「エアコンに限っては「こまめに切る」はNG!??」

エアコンの消費電力が高いのはスイッチを入れてから10分程度です。その後、設定温度に近づくと消費電力は落ちるため、つけたり消したりを繰り返すと逆に電気代がかかるそうです。設定温度を控え目にし継続的に使うことが節電につながります。

【参考・引用資料】

熱中症予防 声かけプロジェクト (環境省ホームページ)
<http://www.hitosuzumi.jp/>

☆編集後委員より一言☆

寒い寒いと言っていたら、気温が25℃をこえて夏日があつたりして、初夏を感じています。振り返ってみると、春はどこにあったのかと思うのは私だけでしょうか? 今回は納涼について調べてみました。納涼を体得して、逆に暑さを楽しむことができればいいなと思っています。

by石井 永吉

作成者: 奥, 貞森, 椎木, 中年A, 中峯