



〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1 電話・FAX (053) 596-1866

- ◆ ご利用できる方:市内に居住する60歳以上の方、市内に居住する中学校の生徒以下及びその保護者
- ◆ 開館時間:午前9時00分～午後4時30分
- ◆ 休館日:毎週月曜日(こどもの日、敬老の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

6月に入り、気温の上昇とともに蒸し暑い日々が続きます。これから本格的な夏の暑さや陽射しが降り注ぐなか、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

梅の実の熟する時期に当たる梅雨に花をつける紫陽花は、咲いているうちに青白色、紫色、淡紅色と色が次第に変わることから、「七変化」ともいわれています。この時期を代表する花ですね。また、施設内には、この季節に花をつけている木々が生き茂っています。鳥や虫たちも元気に飛び交っています。

さて、今月は、熱中症予防についてご紹介します。



施設内に咲いたシャリンバイの花
(5月中旬撮影)

【熱中症の予防】 — 浜松市ホームページより —

◎暑さを避ける

- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣類を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- ・危険度が高いときは外出を控えたり、時間の変更などを検討する。
- ・室内では、エアコンを、室温28℃以下を目安に使用し、室温をこまめに確認する。
- ・カーテンやシェード、すだれ、よしずを活用し直射日光を遮る。
- ・2階(最上階)は、昼間に上がった気温や湿度により、熱がこもるので注意する。
- ・屋外では、帽子や日傘を着用する。
- ・日陰の利用や、涼しい場所・施設(クールシェアスポットなど)を利用し、こまめな休憩をとる。



◎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する。
- 目安:1時間ごとにコップ1杯程度、入浴前や起床後の水分補給も忘れずに!
- ・日常の水分補給は常温、体を早く冷やす必要がある場合は、冷たい飲み物を利用する。

♪ 教養講座(6月期募集)のご案内



* ふれあい交流センター利用証をお持ちでない方は、利用証の交付申請をお願いします。

講座名	実施日時	募集人員	対象者	参加費	募集期間
親子でJポップ(全3回)	7月18日(金)10:00~12:00	10組 (先着順)	市内に在住する 1歳児~3歳児 とその保護者	無料	6月18日(水) ~7月9日(水)
	8月 1日(金)10:00~12:00				
	8月15日(金)10:00~12:00				

元気はつらつ教室

5月における元気はつらつ教室の主活動は、

「ゲーム 今日の献立何にする?」・「輪投げ大会」・「壁画作り(紫陽花の傘)」です。

※ 「壁画作り(紫陽花の傘)」については、まずは紫陽花を作り、その後壁画に飾付けをします。

完成後は次号(7月号)に掲載します。どうぞ楽しみに!



食材を値段の高い順に並べよう!
いちばん高い食材ははどれ?



今日の献立は、〇〇〇で決まり。
考えているだけで、とてもお腹がすきました。



9本の輪をワナゲ台に投げて・・・さあ、何点とれたかな。



輪投げは、バランスを保ち、変更感覚も養うことができます。
足の屈伸、筋力、全身運動にもなります。



〈ワナゲ台〉



伝統ある越中おわら踊り



会の皆さんとともに、元気はつらつ教室職員、参加者で一緒に!



* 5月20日(火)から24日(土)までの5日間、「越中おわら踊りを楽しむ会」の皆さまによるイベントが開かれ、歌や踊り、三味線の演奏などが披露されました。みんなで、リズムに合わせて一緒に歌や踊りを楽しみました。