



ユーアイ帆っと センターだより



第 65号

2021

7月1日発行

熱中症

～思い当たることはありませんか？



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。気温がそれほど高くない日も、湿度が高い、風が弱い日は注意が必要です。室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。毎日の生活で予防ができていますかチェックしましょう。

- こまめな水分補給
- エアコンや扇風機を上手に利用
- 部屋の温度・湿度を測る
- 暑いときは無理をしない
- 外出時は涼しい服装・帽子・日傘を忘れずに
- 緊急時の連絡先を確認しておく



汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに！

スポーツ飲料や塩飴などもいいですね

6/14 グラスサンドフラワー教室



感染症対策のため、お喋りはぐっと我慢して作品作りに集中しました。とっても華やかな花はレッド系、イエロー系、ブルー系の3種類です。お部屋に置くだけで気分をUPさせてくれますね。



「個性豊かな作品ができあがりました。プリザーブドフラワーを使っているので直射日光はさけてくださいね」 清家講師



6/10・6/17 オンラインミーティング講座 (全4回)



外出自粛のせいで、今までの習い事やお友達とのおしゃべりをすべて諦めるなんてもったいない！コロナ禍で一気に加速したオンライン化の波は、もう後戻りしません。

「ZOOMの便利なシステムを利用して、遠くに離れた人の画像をみながら会議や会話をする」という4回講座でしたが、最初は苦戦していた方も、次第にいろいろなことを覚えてレッスンを楽しんでいらっしゃいました。

8月はLINE教室を開講します。

詳細はホームページ、8月市政だより、チラシで案内いたします。



「シニア世代こそ、早めにオンラインに慣れておいたほうが良いですね」

別所講師

休館日のお知らせ

7/22日 (木・祝)

施設メンテナンスのため、終日休館致します。

自習コーナーも利用できませんのでご注意ください。

高砂市ユーアイ福祉交流センター (ユーアイ帆っとセンター)

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35

TEL 079-441-8948 FAX 079-441-8910

【アクセス】 ホームページ：<http://takasago-yu-ai.com>

山陽電車：高砂駅から西へ徒歩 10分

自動車：第2神明加古川BP 加古川西インター南下の15分

じょうとんバス：①系統 (高砂～ふれあいの郷生石線) 帆っとセンター下車