

ほっかほっかだよ


令和4年7月号

五泉市障害者地域活動支援センターあさひの家

〒959-1862 五泉市旭町8-43

TEL 0250-41-1510 FAX 0250-41-1511

E-mail : asahinoie@festa.ocn.ne.jp

梅雨明けが待たれる今日このごろ、お元気でお過ごしでしょうか 

夏は暑いので、体がだるくなって食欲も失われがちですよね。しかし食事は健康的に過ごすためには大切なので、工夫してしっかりと食べるようにしましょう。ここでは夏バテ対策としておすすめの食べ物を、7選をご紹介します！①うなぎ②豚肉③おくら④トマト⑤きゅうり⑥梅干し⑦レモンだそうです。

また、胡椒や唐辛子、ワサビなど香辛料は食欲を増幅させる働きが期待できるそうです。



【シアターデー】

日時：7月1日（金）13：30～15：30

映画「映画クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶアッパレ！戦国大合戦」

参加費：300円

場所：総合会館（会議室1～3） 定員：10名

【ま〜まっカフェ販売】

日時：7月5日（火）

11：50～12：20

場所：あさひの家 憩いの場

費用：実費負担

お時間がある方は、ぜひご来所くださいませ（´▽`*）♡



【もぐもぐデー】

日時：7月9日（土） 11：40～16：00

場所：あさひの家

参加費：100円



※ソーシャルディスタンスをとりながら、食事を楽しみましょう。

【フリースペース村松】

日時：7月7日（木）

10：00～11：00

場所：村松保健センター

参加費：250円

※切：7月5日（火）



【土用の丑にうなぎを食べよう!!】

『うなぎを食べると元気がでる』疲労回復に効果的なうなぎを食べて、夏バテ防止！

日時：7月23日（土）11：00～13：00

うなぎ弁当 or 焼肉弁当（各980円税込み）

ご希望の方は、あさひの家職員までお声がけください。



【のびのびタイム：八幡宮七夕風鈴祭編】

日時：7月15日（金） 10：30～11：30

集合場所：あさひの家

風鈴を見に行きましょう！水分、タオル等持参してくださいね。※雨天中止



7月利用者の集い報告

- ・登録更新を随時受け付けています。持ち物：お薬手帳
- ・7月からかき氷サービスデー開始します。日にちは、たよりカレンダーをご確認ください。
- ・引き続き、体温測定、手洗い、うがい、消毒、マスクの着用をお願いします。
- ・県外の往来や、県外の方との接触がある際は、来所についてご相談ください。
- ・あさひの家で知り合った方への宗教活動は控えてください。

《憩いの場であつたらいなぁと思う物は、ありますか？》

トースター（パンを焼く）、料理本、TVガイド、服のカタログ（ペルーナ、ニッセン）、便利グッズの本（100均、家電など）、ゲーム、などのご意見をいただきました。

7月の利用者の集いは…

7月9日（土）11：00～11：40です。ご参加お待ちしております。





地域活動支援センターあさひの家



日	月	火	水	木	金	土
<p>感染症の影響により、中止または時間短縮の行事があります。ご迷惑お掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p> 			6月29日 シアターデー×切	6月30日	1 13:30~15:30 シアターデー	2  かき氷サービスデー
3 お休み	4 お休み	5 ま〜まあカフェ販売 11:50~ FS村松 ×切 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">紅茶週間</div>	6	7 フリースペース村松 10:00~11:00	8  かき氷サービスデー	9 利用者の集い 11:00~ もぐもぐデー 11:40~16:00
10 お休み	11 お休み	12  サービスデー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ココア週間</div>	13 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">のびのびタイム×切</div>	14  かき氷サービスデー	15 のびのびタイム 10:30~11:30	16 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">手工芸クラブ ×切</div>
17 お休み	18 お休み 	19 手工芸クラブ 14:00~15:00	20  かき氷サービスデー	21	22	23 
24 お休み	25 お休み	26	27	28  サービスデー	29	30  かき氷サービスデー
31 お休み						

～ 令和4年度 登録更新のお願い ～

毎年1回、ご利用についての登録更新の手続きをお願いしております。
 ※4月～夏頃を目途に順次行っていますが、状況に応じて期間延長することがあります。
 ○持ち物…お薬手帳 ○手続き…利用許可申請書への記入、提出
 ※事前にお電話いただくと、手続きがスムーズに行えます。

行事の参加申し込みは、申し込み用紙が同封された方のみとさせていただきます。
 申し込みをキャンセルされる場合は電話などでお知らせしていただけるようお願いします。



あさひの家

開館時間：午前9時～午後5時30分

休館日：日・月曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、お盆

※利用時間については、引き続き、密な空間とならないよう3時間を目途にお願いいたします。