

ゆめだより

ニニろっと

河内長野駅から歩いて1分の場所にある地域活動支援センターです。
 のんびりとくつろいで過ごしたり、仲間づくりや交流、それぞれの目的に沿ったご利用ができます。
 手工芸などの創作活動や、軽スポーツなど自主活動も可能です。
 また、生活に関する相談や福祉サービスに関する相談支援も行っています。

▶メンバーの声

＼今月のメンバーの声／

『熱中症対策、何をしますか？』

- 🍉 水分を適度にとって運動
- 👉 エアリズムのTシャツを着る
- 💡 歩いて汗をかく
- 🌙 夜、よく眠る
- ☁️ 日陰を通るようにする
- 🧂 塩分タブレットと給水
- 🚩 自分の体のサインに気を付ける
- 🍷 ワーラーと水分補給をしっかりとする
- (頭痛・腹痛)
- 👉 睡眠も大事



▶投稿スペース

宇野昌磨	侍 続き	世界一
大関 へ	霧 が 晴れたぞ	霧馬山
選 拳 日 の	静 まり 返る	朝 が 好 き
四 月 デ ス	春 の 門 出 を	祝 う 朝
回 送 車	日 ご ろ の 憂 さ を	晴 ら す バ ス
村 神 様	虎 に も お ら で	村 上 や
虎 が 首 位	何 と も 言 え ン	工 工 響 き
強 い 虎	待 ち わ び て い た	そ の 言 葉
	青 空 ☺	

八月の太陽眩し目がくらむ
八月の星流れをり流れをり



＼ニニろっとからのお知らせ／

🍴 調理・お菓子づくりについて 🍴 ※参加人数によって材料費の変動があるので、300円ほど持ってきてください。

- ・8月7日(木)は、「親子丼」を作ります。
- ・8月18日(月)は、「クリームソーダ」を作ります。
- ・8月20日(水)は、「皿うどん」を作ります。

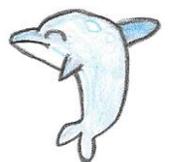


🎬 映画鑑賞について 🎬

- ・8月13日(水)は、当日集まったメンバーで映画のタイトルを決めて鑑賞します。

💡 おしゃべり会について 💡

- ・8月28日(木)のおしゃべり会のテーマは、当日参加者で決めます。



🚪 エレベーター点検について 🚪

- ・8月8日(金)10:00~11:00の間はエレベーターの点検時間となりますが、通常通り開所します。

※点検時間中は、1階エレベーター横の階段をご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:30～掃除 カラオケ	2 ☺
3 ☺	4 13:30～ メンバーミーティ ング	5 13:30～ チェアヨガ	6 13:30～ ボランティアサロ ン	7 10:15～調理 「親子丼」 13:30～ ごみ集め	8 エレベーター点検 11:00～ モルック 13:30～ 掃除	9 ☺
10 ☺	11 ☺ 山の日	12 12:30～映画鑑賞	13 13:30～ モルック	14 13:30～ごみ集め カラオケ	15 13:30～創作	16 ☺
17 ☺	18 11:00～掃除 13:30～ お菓子作り 「クリームソーダ」	19 13:30～ メンバーミーティ ング	20 10:15～調理 「皿うどん」	21 11:00 ごみ集め 13:30～ ボランティアサロ ン	22 13:30～ チェアヨガ	23 ☺
24 ☺	25 13:30～ 将棋・麻雀 ボードゲーム	26 10:30～掃除 カラオケ	27 12:00～ ボランティア サマーイベント	28 13:30～ごみ集め おしゃべり会	29 13:30～ 手芸	30 ☺
31 ☺						

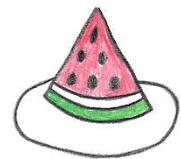
▶ボランティアさんからのお知らせ

サロン

<日時>8月6日(水)、8月21日(木)
13:30～15:00

.....
おしゃべりや将棋をするなど一緒に
楽しい時間をすごしましょう♪

～ドリンクを用意しています～
○コーヒー 温・冷 (おかわりあり)
○紅茶 (ストレート・レモン・ミルク)
温・冷 (おかわりあり)
○ジュース ○ホットココア
各80円*お菓子がついています*



サマーイベント<ランチ会>



夏のひとときを美味しい食事で一緒にすごしませんか。

開催日時：8月27日(水) 12:00頃 場所：こころッと
準備の都合で、開催時間は多少前後すると思います
参加費：500円 (予算が余れば返金あります)
メニュー：冷やしそうめん&チヂミ



*参加希望の方は、当日の10:15までにこころッとへ来所もしくはこころッとへ電話

こころッと利用について

◎利用時間帯については、「10:00～15:00」です。 ◎喫煙所はありません