令和７年５月号　　【第３７０号】

ふ れ あ い

発行　知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）
知立市ハツ田町泉４３番地　　℡４５－７２８７　（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内）　　℡８２－８８３３　（代　　表）

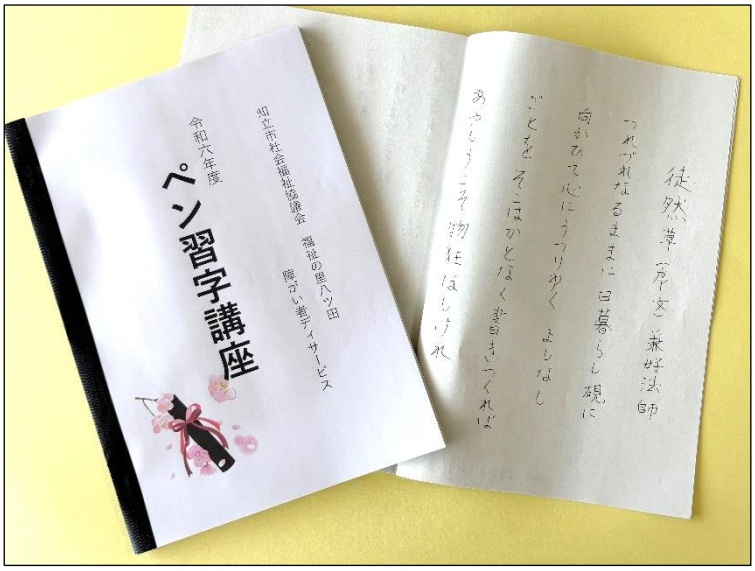
令和７年度　開 講 式

フラワーアレンジメント講座

絵てがみ講座

局長あいさつの様子

講　座　紹　介



１年間、書き溜めた作品を冊子にしました
ペン習字講座

講座修了に合わせて、自分への賞状を作成しました　　パソコン講座

令和６年度の修了をむかえ、今年度も各講座、記念に残る作品がたくさんできました。上部写真の講座も、何年も参加されている利用者さんは、何冊（何枚）にもなっていて、がんばった実績が詰まっています。すばらしいですね！

スマホ講座を開催します

期間限定で、スマホ講座を開催したいと思います。利用者さんから、「スマホは持っているけど、使い方がよくわからない。」とよく耳にします。スマホの使い方、わからないことなど、スマホの悩みは１人ひとりちがうので、初心者のための基本操作から、実際利用していてわからない操作、やってみたいことなど（参加される方のレベルに対応します）先生が丁寧に教えてくださいます。詳細は決まりしだいお伝えします。
この機会にぜひ、「わからない」を解消してください。
たくさんのご参加をお待ちしています。

講座開催予定期間　：　７月から９月までの３か月程度
開　催　曜　日　：　第１か、第３　月曜日　１３時３０分から
持　ち　物　：　ご自身のスマートフォン・飲み物（熱中症対策）

「暑熱順化」で暑さに負けない身体づくり

近年の傾向として、春のうちから気温が高くなり、夏は「猛暑」、「酷暑」といわれるほど暑い日が続きます。今年も４月の時点で、すでに夏日をむかえました。

５月の平均気温も、「平年並みか高め」の予想が出ていますので、早めに暑さになれる必要があります。この身体が暑さになれることを「暑熱順化」といいます。

日常生活で身体を動かすと、体内で熱が作られ、体温が上昇します。すると、身体の反応として、汗をかいて皮膚表面の体温を下げたり（気化熱）血管を拡張させ身体の深部の熱を逃がそうとします（熱放散）。これからの季節、気温や湿度が上がることで、体温調節がうまくいかなくなると、身体の中に熱がこもり体温が上昇し、熱中症になってしまいます。そうならないために、身体を暑さに慣れさせ、発汗量や血流量を増加させ、熱放散しやすい身体づくりをしましょう！

〈暑熱順化できていないと熱中症になりやすい時期〉

- ５月の暑い日：５月でも夏日や真夏日の気温になる日があります。身体が暑さに慣れていないため、活動には気をつけましょう。
- 梅雨の晴れ間：梅雨の晴れ間は気温も湿度も上がるので、注意が必要です。
- 梅雨明け　　：梅雨明け後、一気に気温が上がってくると、梅雨の雨降りで気温が下がっているのに身体が慣れているので、ここも注意が必要です。
- お盆明け　　：お盆休みの間に冷房の効いた部屋で過ごすことが多かったりして、暑熱順化が戻ってしまう場合があります。帰省や外出移動などで疲れている時にも注意が必要です。

対策としては、完全に暑くなる前に無理のない範囲で、汗をかいておくことが重要です。できる人は軽いジョギングやサイクリング、ウォーキングやストレッチ、入浴で適度に汗をかくのもよいでしょう。運動、入浴の前後は必ず水分や塩分を摂り、決して長湯をするのはやめましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から２週間程度かかるそうですので、この時季から少しずつ活動をし始め、暑さに備えましょう！

令和7年5月　デイサービス講座予定表

上段　午前
下段　午後

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	太極拳	布の小物作り	書　道	
			笑いヨガ		健康体操	
11	12	13	14	15	16	17
休館日		ペン習字	ちぎり絵		歌う会	
	パソコン	英会話			陶　芸	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	て作りえほん		絵てがみ		書　道	
		火曜チクチク			健康体操	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話				

10:00～12:00　て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30　パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ ・ 健康体操
陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください.

TEL 45-7287(講座直通)　82-8833(代表)　FAX83-4070

担当 ： 宇留生(うるう) ・ 深川