



2025年 No.216

日	月	火	水	木	金	土
 8月の花 プルメリア 花言葉は「気品」 「恵まれた人」 「いちずな想い」		熱中症かな？と思ったら ・涼しい所へ（エアコンの部屋・日陰へ移動） ・からだを冷やす（服をゆるめる 首の周り わきの下 足の付け根など） ・水分補給（経口補水液などを補給する 疾患治療中の場合は医師に相談） 			1	2 第55回 長野びんずる 昼の部と 権堂七夕まつり に行こう 外出企画のため 地活を閉めます
3 休館	4 ※15時閉館	5 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①	6	7 立秋 季節の変わり始め 楽々体操 13:30～	8	9 ネイルあそび 13:30～
10 休館	11 山の日 休館	12	13 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	14	15 DVD鑑賞 DVD 10:00～ ぐーと 合同企画	16
17 休館	18 ※15時閉館	19	20 楽々体操 13:30～	21	22 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	23 処暑 朝晩すごし やすくなる時期 映画とランチ 今回は千石劇場 外出企画のため 地活を閉めます
24 休館	25 楽々体操 13:30～	26	27 手話歌でGO 第50回目は 「海」 14:00～	28	29	30 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③フリー
31 休館	ぴあ・ふれんずから 引き続き手指 消毒とマスク 着用にご協力 ください  マスクをしよう 消毒しよう ◆ぐーと販売日 金曜日 12:00～ 季節のシュークリーム ソーセイジパイ・焼き菓子 など ◆絵手紙習字の日 14:00～ 材料費30円 ※8月19日（火）までに 申し込んでください					

楽々体操
11:00～ 13:30～
YouTubeを見ながらできる体操です
参加は自由
座ったままでもできる
簡単でちょっと笑える体操です
「パタカラ体操」が好評です

社会福祉法人信濃の星 地域活動支援センターぴあ・ふれんず
〒381-0034 長野市大字高田1134-1 1階
TEL:026-268-0666 FAX:026-268-0611
(受付時間9:00～17:00) E-mail: my-tikatsu@mystep.jp
開館時間 月曜日～土曜日 9:30～17:00
1か月に1回～2回 月曜日 会議のため15:00閉館
その他、企画で時間変更があります
休館日: 日曜日・祝日・年末年始



今月の企画のご案内

熱中症予防

暑い日が続いています
熱中症熱が疑われる人をみかけたら
※症状として ⇒ **病状がすすむと**
・大量の汗
・頭痛 おう吐
・筋肉痛
・判断力低下
・筋肉のこむら返り
・集中力低下

涼しい所でからだを冷やす
水分補給

※自力で水が飲めない、意識がない場合
ためらわずに救急車を呼びましょう

経口補水液の作り方

- ・水 500ml あふれないように減らす
- ・砂糖 20g(ペットボトルキャップ4杯)
- ・塩 1.5g 親指・人差指でひとつまみを3

お好みでレモン等の果汁

※スポーツドリンクより塩分が多いので水筒に
入れない

※作った物は冷蔵庫に入れその日のうちに飲む
※高齢者や持病のある方は医師の指導のもと
摂取をお奨めします

※スポーツドリンクとは異なるので運動後には
適さない



DVD鑑賞

日時 8月15日(金)10:00~

場所 ぴあぷらざ2階

参加費 無料

ぐーとの利用者さんと一緒に
ジブリDVDを観ます

※参加される方は8/8日(金)
までにご連絡ください



第55回びんずるまつりと権堂七夕まつりに行こう

日時 8月2日(土)

場所 中央通り 権堂

※参加される方は7月28日(月)までに
申し込んでください

※集合場所と時間は申し込まれた方に
お知らせします



紙袋を持参してください

各回とも4日前までにご連絡ください

手芸の日



『ハーバリウム2025』

アジサイの花を中心に
おてごろなミニハーバリウムを
作ってみましょう

ボトルの高さ 8cmくらい

材料費 250円

8/5(火) 8/13(水) 8/30(土)

① ② ③フリー

映画鑑賞とランチ

日時 8月23日(土)

場所 千石劇場

「Chao」新時代の人魚姫の話です
笑ってキュンとして泣ける映画

※参加される方は8月18日(月)までに
申し込んでください

※集合場所と時間は申し込まれた方に
お知らせします

ランチは駅周辺を
予定しています

障がい者手帳を
忘れずに



6月・7月の企画に参加された方の作品をご紹介します

夏にぴったり
ひまわり缶



オリジナルデザインの
傘マーカーリング
配色がステキ



花とネコの
ストラップ



ペットボトルのキャップ
を使ったマグネット



ひまわりのブローチ
かわいいですね

