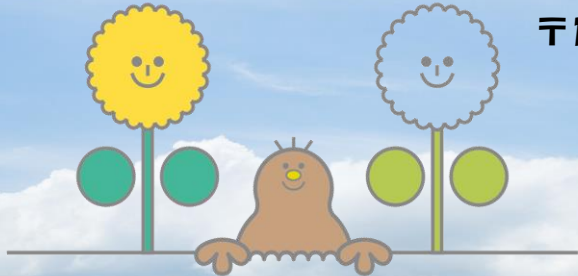


そら通信

2023年
8月号



〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL: 042-381-6922 FAX: 042-316-4120

<開所時間>

●お問い合わせ・電話相談

火: 11時~19時 水~土: 10時~18時

●交流室

火~土: 12時~14時15分、15時~17時15分

8月 ☆ 8月のお知らせ ☆ 8月

(1) 8月1日(火)からの交流室 について (再掲)

先月のそら通信および別紙にてご案内した内容を再掲します。

①開所時間の変更(拡大)

火曜日 1部→12:00~14:30 (変更前は14:15)

2部→15:00~18:30 (変更前は17:15)

水~土曜日 1部→12:00~14:30 (変更前は14:15)

2部→15:00~17:30 (変更前は17:15)

②飛沫防止パネルは撤去、③マスク・検温・アルコール消毒は継続



(2) プログラム・レクリエーション について

①ゆるゲーム大会→8月8日(火) 13:30~14:30 (1部) 16:15~17:15 (2部)

②ハンドメイドを楽しもう!→8月10日(木) 13:30~14:30 (1部) 15:15~16:15 (2部)

③ティータイムミーティング→8月18日(金) 14:00~14:30 (1部) 15:15~15:45 (2部)

①おみやげポップコーン→8月4日(金) 13:15~14:30 (1部) 15:00~16:30 (2部)

②スープ&スムージー→8月29日(火) 13:15~14:30 (1部) 15:00~17:30 (2部)

そらコラム

~閑話休題~

夏の暑さを乗り切るコツについて

本格的に暑くなってきましたね!皆さんは毎年、どうやって夏の暑さを乗り切っておられるでしょうか?そこで今回は、そらのスタッフそれぞれの、夏の暑さを乗り切るコツを聞いてみました!

エアコンをガンガンにかけてガタガタ寝ながら寝る。



暑くても冷たい飲み物をがぶ飲みしない。体を冷やし過ぎない。夏でも湯船につかる。



熱中症対策を心がけた上で、夏は暑いのが当たり前と観念し暑さを受け入れてやり過ごす。



規則正しい生活(早寝・早起き)と首の周りをネックタオル等で冷やしています!



氷嚢最強!

氷嚢をバスタオルでぐるぐる巻きにし、寝る時に使う!ぐっすり快適に眠れます!



激辛のキムチ鍋を汗だくになって食べる。



夏と言えばそうめん!素そうめんにせずに、胡瓜・トマト・ささみ・錦糸卵・かにかま...とか色々入れて食べる!



規則正しい生活をするに限ります。定刻に起床。食べる。働く。定刻に寝る。



今回は、ちょっと息抜きです♪