



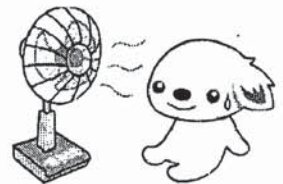
# タンポポだより

2017年 7月 347号

西脇市地域活動支援センター  
ワークホーム タンポポ  
〒677-0025 兵庫県西脇市大野 175  
TEL&FAX 0795 (22) 8149  
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>  
E-mail [whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp](mailto:whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp)

7月に入りいよいよ夏がやってきました。今年の夏も暑くなるのでしょうか？夏バテ防止には、室内外の気温差を少なくし、冷房の温度は28度にする。（扇風機も併用すると良い。）良質な睡眠をとる。のどの渴きを感じる前に「早め・こまめ」の水分補給をする。（冷たい飲み物は避ける。）良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルをとる。（旬の物も良い。）適度な運動や半身浴で上手に汗をかいて自律神経を安定させるといいそうです。元気に夏を乗り越えるために、参考にしてみてください。

タンポポでは夏でも散歩に行っている人もいます。



## 7月の予定

- 6日(木).....運営委員会
- 10日(月).....習字
- 14日(金).....大正琴演奏観賞会
- 19日(水).....お茶
- 28日(金).....お食事会
- 7日. 21日. 28日(金)・・・音楽

## お礼

西脇高校よりクッキーの注文をいただき、文化祭で販売していただきました。ありがとうございました。



## ☆お知らせ☆

☆7月に花屋敷にて作品の展示をします。4月・5月・6月の習字の時間に夏をテーマに作品を作ってきました。今年はどうな作品が出来上がっているのか、ぜひ見に来てください。

☆7月26日(水)12時～13時市役所ロビーにて、クッキーや乾燥こんにやくを販売させていただきますので、よろしくお願いします。



## 買い物学習

6月21日(水)みんなが楽しみにしている買い物学習で三田イオンへ行って来ました。天気はあいにくの雨でバスの乗り降りは少し濡れてしまいましたが、いつも通り食事と買い物を楽しむことができました。いつものお弁当も美味しいけれど、たまに食べる外食も美味しいようでとてもうれしそうに食べておられました。買い物も事前に欲しいものを考えていたので予算内で買えるように担当の人と相談しながらスムーズに買うことができました。買い物が終わった人からフードコートに集まってきてそれぞれアイスクリームやドーナツなどデザートを買って食べました。タンポポに帰って来てからみんなで買った物を見せ合い、どんな様子だったか報告しました。みんな楽しい時間を過ごせたようです。

ボランティアでお世話になった花村さん、遠藤さん、岡野さん、社協のバスの運転手さんありがとうございました。

