



たんぽぽだより

2020年 9月 385号

西脇市地域活動支援センター
ワークホーム たんぽぽ
〒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

日中はまだまだ暑い日が続きますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？たんぽぽでも熱中症対策をしながらコロナ対策もしなければなりません。マスクが出来る利用者さんもしっかり顎にマスクを下げてしまう方もいます。水分補給をしながらウイルス対策を心がけていきます。

今年の夏は新型コロナウイルスで日本中のイベントがたくさん中止になりました。東京オリンピックはもちろん、夏の風物詩花火大会もです。来年はいつもの夏にもどれますように。

9月の予定

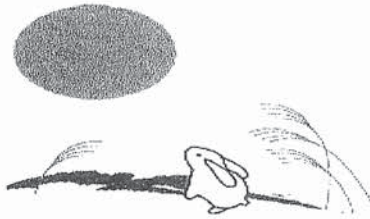
| | |
|---------------|-----------|
| 3日(木) | 運営委員会 |
| 4日・11日・18日(金) | 音楽療法 |
| 7日(月) | 習字 |
| 16日(水) | お茶 |
| 25日(金) | 調理実習 誕生日会 |



お知らせ

先月号でもお知らせいたしました、10月に予定していたワークホームたんぽぽバザーは新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、中止にさせていただきました。

9月2日(水) 12時~13時まで
西脇市役所にてクッキーと乾燥こんにゃくの販売をします。よろしくお祈いします。



Tさんは8月の習字の時間、画用紙いっぱい「残暑お見舞い申し上げます」の絵手紙を製作されました。

暦の上では秋となってもしつこく暑さが続く昨今。真夏の猛暑が終わったからといって油断していると秋バテになってしまうこともある。やっかいな秋バテを予防するには自身の健康状態に常に気を配ることが大切です。対策として冷たいものを控えスープなど体を温めるものをえらびましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉・納豆などがおすすめです。ウォーキングなどの有酸素運動は血流をよくし疲労物質の排出を促すため疲労回復に効果的です。

たんぽぽ利用者さんは夏バテ・秋バテなく皆さん元気です。

たんぽぽの利用者Kさん

8月28日(金)に36歳になったKさんです。フルーツがとっても大好きで特にスイカが好きです。Kさんはとても几帳面タイプです。お仕事では、一つ一つの部品をきれいに、袋の中に並べています。

