

# 福まち新聞

夏休みだほ！！

## Vol.76

### 福祉まちづくりセンター



こんなことしたよ！

イベント案内

#### おもちゃばこ

主催：名張市社協

7月9日（日）



ボランティアと一緒に遊んだり、ボランティアによる無料の「英語のお話し会」や、ボランティアグループ「ひこう船」による紙芝居をみたり、楽しいことが盛りだくさん！

ぜひ、親子で遊びに来て下さい！お待ちしております♪

開催日：毎月第2・第4日曜日

10：00～16：00

『英語のお話し会』第2日曜 14：00～

第4日曜 11：00～



#### 親子でリトミック

主催：名張地区まちづくり推進協議会

8月28日（月）

10：30～11：30

参加費：200円

定員：先着12組

（要事前申込、1日より申込開始）



リトミックはスイスの音楽家、教育家であるダルクローズが、児童心理学・大脳生理学の観点から確率した教育指導法で、頭・身体・心を育て、身の回りのものに興味を持たせ、言葉の発育を促すと言われています。

#### 知ってる？ 「熱中症」



熱中症の発症の原因は、熱くなると体内に熱がこもって体温が上昇することと、大量に汗をかくことによる脱水です。

また、電解質異常で、夏場はダラダラと大量の汗をかき、体内のナトリウムの量が少なくなり、熱中症特有のこむら返りに似た筋肉の硬直が起こります。これらが、熱中症の原因だと考えられています。

では、どうすれば予防できるのでしょうか。

炎天下に長時間いないこと。帽子をかぶること。時々、日陰で休憩し、水分と塩分を補給すること。その際、お茶やコーヒーは効果が見込めないだけでなく、利尿作用があって脱水に陥りやすいので、スポーツドリンクなどを飲む方が良いでしょう。また寝る前の水分補給も効果的です。

暑い夏、熱中症に気を付けて、楽しい夏を満喫しましょう！

出典：千葉中央メディカルセンター

#### お願い！

迷子の「おもちゃ」を探しています。



ジェームス



ゴードン



パトカー

「おもちゃばこ」の大切なおもちゃ達です。お友だちも探しています。

『福祉まちづくりセンター』のシールが貼ってあります。

見つけた方は、福祉まちづくりセンターまでお知らせください。

★旬の情報をお届け！ぜひ、覗いてみてね！★

Twitter

<https://twitter.com/nabarifukumachi>

Facebook

<https://www.facebook.com/fukumachicenter>



ホームページにも遊びに来てね！



福祉まちづくりセンター（イオン名張店 3F）TEL0595-62-7388