

ちかっ 地活だより 6月号

発行 特定非営利活動法人
みやこげんいきしやう しゃふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878

ひょうげんかつどう 表現活動

わしづく かみす たいけん 「和紙作り(紙漉き)体験」

とき: 2022年 6月 2日(木) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

参加費: ありません 定員: 6名

講師: 紙漉き屋群青 栗橋 くみ子さん

内容: 楮を加工して和紙のもとを作り、型に流した染料で色を付け、
自分流の和紙を作る体験です



楮とは?

クワ科の落葉低木で、成木は3メートルほどになります。
樹皮の繊維は太くて強靱なので、紙の原料として最も多く使用されています。
講師の栗橋くみさんは自ら栽培した楮を使って和紙作りに励んでいます。

ぞつかく プチ雑学

つゆじき たいさく ～梅雨の時期はむくみ対策をしましょう～

梅雨の時期のむくみや肌荒れ、体のだるさといった不調を改善するには、ふくらはぎを使った運動が効果的です。ふくらはぎを動かすことで血流を促し、足の先から全身へとたまった水分や老廃物をポンプのように押し上げて、体外に排出します。つま先立ちのエクササイズをこまめに 行うとむくみ解消にもつながります。

涼しい室内で運動する場合、水分補給として取り入れたいのが温かい飲み物です。冷たいものばかり口にしてしまうと胃腸に負担をかけ、食欲が落ちる原因になるとともにむくみの原因にもなります。今年はむくみ解消にしょうが紅茶、シナモン紅茶などを試してみたいかがでしょうか(*_**)



新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～6月のおしらせ～

活動の参加申込みは5月20日(金)受付開始です!

軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です!

とき: 2022年 6月12日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取さん(GOAL WORKS)と軽運動

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります

担当職員: 山本・小向

※担当職員は変更となる場合もあります



創作活動は「パステルアート」です!

とき: 2022年 6月25日(土) 午前10時～11時30分

齋藤 綾乃さんを講師にお迎えします

ところ: はあとふるセンター

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 6名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります

担当職員: 武藤・小向

※担当職員は変更となる場合もあります



※感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給



参加申込み: 地域活動支援センターみやこ
電話0193-64-7878



～喫煙をする皆さまへのお願い～

6月1日より、はあとふるセンター内では喫煙が出来なくなります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いたします。

