

# ちかっ 地活だより 7月号

発行 特定非営利活動法人  
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



しゅみ 趣味サークル、「いやし」の部屋合体企画

## こうりゅうかい みんなで交流会 2026夏

ないよう この や づく  
内容: お好み焼き作り

【どなたでも参加出来ます・申込みが必要です】

とき: 7月17日(金)

当日は、昼食を軽く済ませてからご参加ください!  
みんなで楽しい時間を過ごしましょう(\*^-\*)♪

13:10～15:00

ところ: はあとふるセンター

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)

参加費: 300円 持ち物: エプロン、三角巾、飲み物



### 日本の夏の雑学クイズ

～暑い夏を乗り切りましょう～

○第1問  
風鈴の音色にはどんな効果がありますか?

- 1.涼しさを感じさせる
- 2.害虫を追い払う
- 3.鳥を引き寄せ
- 4.家の守り神になる

答え: 2.害虫を追い払う

解説:高周波の音が虫を寄せにくくする効果があります。  
また、風鈴の音色は涼しさを感じさせ、暑い夏を少しでも快適に過ごす助けとなります。

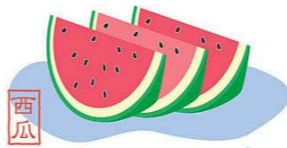


○第2問  
スイカが江戸時代に庶民の食べ物として広まった理由は何でしょうか?

- 1.安かったから
- 2.見た目が美しかったから
- 3.水分補給と夏バテ対策に適していたから
- 4.将軍が好んだから

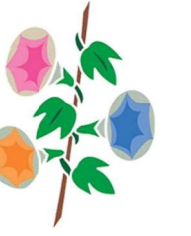
答え: 3.水分補給と夏バテ対策に適していたから

解説:スイカはミネラルとビタミンが豊富で、夏バテ対策に適した食べ物として定着しています。



## トンボの会 ～7月のおしらせ～

活動の参加申込みは6月26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!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

とき: 2026年7月12日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動交流

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: 15名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



創作活動は「音楽あそび」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

講師に、お馴染みの山崎尚子先生をお迎えします。

とき: 2026年7月19日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 音楽あそび

持ち物: 飲み物(水・お茶)

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。



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