



中央地域活動支援センター
〒651-0076
神戸市中央区吾妻通 4-1-6
コムスタこうべ内 北棟 2 階
TEL (078) 262-7511
FAX (078) 251-0311

スマイル NOW 9 月号

まだまだ暑い日が続いていますね。体調を崩されてはいませんか？
引き続き水分補給や暑さ対策には気を配って過ごしたいですね。



★★9 月のデイケアのご案内★★

○ 新しい生活様式と熱中症予防

<p>マスクを外す時間を 増やそう</p> <p>2m 以上</p>	<p>暑さに慣れるまで、 うっすら汗をかこう</p> <p>入浴や体調に 合わせた 運動をしましょう</p>
<p>エアコンをつけても、 ときどき換気をしよう</p> <p>30 分に 1 回 数分間程度が 目安です</p>	<p>涼しい服装</p> <p>ポリエステルなどの 速乾素材、 通気性の良い 服を着用</p>

来所時のお願い

- 手洗い、検温、マスク着用を励行しています。
(熱が 37.5℃以上の方のご利用はご遠慮願います)
- 対面で接近しての会話はお控えください。
感染予防に努めましょう！！

※当センターでは 2 方向換気と皆さんが触れる箇所や
道具の消毒をこまめに行っております。

**メンバー希望プログラム
昔の遊びを楽しもう！**

日 時 : 9/14 (月) 14:00~15:00
場 所 : 交流室

めんこ、ヨーヨーなど小さい頃に楽しんだ遊びを
みんなでやってみませんか？
めんこは折り紙でも簡単に作れます♪

リサイクル工房の方と作って遊ぼう！
～ びゅんびゅんごま と パタパタ人形 ～

日 時 : 9/4 (金) 14:00~15:00
場 所 : 交流室
費 用 : 無料
講 師 : リサイクル工房あづま 迫田 志津子氏

支援センターのおとなりのリサイクル工房あづまの方
が段ボールと牛乳パックを使った工作を教えてください
ます。
みんなで一緒に作るの、工作が苦手な方もお気軽に

うちわで紙コップゲーム

日 時 : 9/7 (月) 14:00~15:00
場 所 : 食堂

テーブルの真ん中に点数の書いた紙コップを並べ、両
側からうちわであおぎ、点数を競うゲームです！
座ったままでも出来るので、どなたでも楽しんでた
だけだと思います☆