# ひまわりの家　園田だより

第１２号 2023年7月

尼崎市東園田町９丁目 24－９☎06-4977-7961

## 今年も暑い夏に！

蝉の声がにぎやかな季節になりました。今後５年間の世界の平均気温は観測史上最も高くなる予想がでており、今年も暑い夏となるようです。

暑い夏に怖いのは熱中症。室内でも熱中症はおこるので注意が必要です。

① 規則正しい食生活をしましょう(飲料水だけでなくお味噌汁・果物・野菜など水分を多く含むものを積極的にとりましょう)

② 喉が乾く前に水分をとりましょう(経口補水液(水・電解質の補給))・麦茶・スポーツドリンクなど、いっきにがぶ飲みしないでこまめに飲みましょう。

体調が悪い、おかしいなと思ったらかかりつけ医に相談し、元気に夏をお過ごしください。

## ひまわりの家園田　2周年を迎えました

2021 年7月 15 日のオープンから２年。たくさんの方に支えていただき感謝申し上げます。先日の「音楽会」では、地域のみなさんと楽しい時間を過ごすことができました。

『ひまわりの家　園田』があってよかった！と言っていただけるように、３年目も毎日を大切に過ごしていきたいと思っています。冷たい飲み物をご用意しお待ちしています。お喋りに、涼みに等どうぞお気軽にお越しください。

### お祝いメッセージを紹介します

２歳のお誕生日おめでとうございます。ますますのご発展を願います。バンザイ！バンザイ！

２周年おめでとうございます。居場所があって喜んでいます。ありがとうございます

みんなの笑い声と笑顔がいっぱいのステキな場所になって、みんなと私を元気にしてくれるそんなひまわりの家でいてください

２周年おめでとうございます。明るい雰囲気の中で刺激を受けながら楽しく参加させていただいています。これからもますます大きな輪が広がりますようお祈り申し上げます

## あなたの人生を豊かにする「居場所」とは？

講師に　澤岡　詩野氏を迎えて学習会をします。

（公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員）

**8月5日(土)13 時 30 分～東園田町総合会館**

※居場所に関心のあるどなたでも参加できます。(無料)

当日、直接会場へお越しください。

## みんなのサマーセミナーに参加します

大人も子どもも関係なく、自分の得意な分野でセンセイになり、誰でもその授業を受けられる夏の学びの祭典サマセミ。

ひまわりの家園田のみなさんも、昨年好評だった折り紙コマのセンセイになって一緒に作ります。お話の時間もあるよ！

**8月６日(日)2限目 11:10～12:00**

**尼崎市立尼崎高等学校　3階3－F教室**

**折り紙こまやメンコを作って遊ぼう！**

**就学前親子・小学生 30 名　無料**

※『ひまわりの家　園田』ＨＰに毎月の予定を載せています。

※　園田地区地域コミュニティー活動支援事業に採択されました。