

# ゆうがお通信

〒329-0511

下野市石橋950-2

下野市地域活動支援センターゆうがお

電話・FAX 0285-53-4621

令和4年度<夏号>

真夏の太陽が眩しく、1年でもっとも暑さが厳しい季節となりました。連日の暑さから「食欲がない」「疲れが抜けない」という方も多いのではないのでしょうか？  
夏バテを防ぐためにもこまめに水分補給をし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！！暑いからと言って身体を冷やしすぎるのは逆効果のため、注意が必要です。  
夏バテとコロナウイルスには十分留意しながら、今年の夏も乗り切りましょう！！



かき氷はじめました!!

## プログラムのご紹介



### いちごジャム作り

いちご農家さんから大量のいちごを譲っていただきました🍓ジャム作りには勿体ないぐらいの粒の揃ったキレイないちごにうっとり・・・💦我慢出来ず、生のいちごをそのままパクリ(笑)じっくり煮詰めて完成したジャムはヨーグルトと共にいただきました🎵



### 調理実習

今回は「梅雨に負けない！夏を乗り切ろう!!」をテーマに調理実習を行いました🔍限られた予算の中でメニューを決めて買い物をするのは大変ですが、お腹いっぱい食べられるよう工夫するのも食いしん坊ゆうがおの楽しみです🌟



☆生姜焼き定食☆



### 体操 week

健康のため、4月から毎月1週間「ウォーキング week」を設けていましたが、6月に入り猛暑日が続いたことから夏場は「体操 week」に変更しました☆  
ゆうがお内でDVDを観ながら踏み台昇降をしたり、YouTubeを観ながら運動をしたり、室内でもしっかりと身体を動かしていますよ！！  
最近のお気に入りには「タビワダンス」です♪タビワライフというご夫婦2人が【簡単】【楽しく】【元気に】をテーマに楽曲に合わせてダンスをしており、初心者でも簡単に楽しく運動することが出来ます☆

キツイけれど楽しい♪



## 外出でちょっと息抜き

感染対策に留意しつつ、気分転換を兼ねて定期的に外出プログラムを実施しています！！  
県外に出向くことは出来ませんが、みんなと一緒に県内でも十分に楽しむことができます♪



道の駅はがでお買い物♪

### 小山イオンにて☆



前回大好評だったため、蛸屋おかしパーク再来訪♪みかもの月詰め放題、難しい！！

### 元気あっぷむらを満喫♪



# ゆうがおピア部 ~ピアサポーターキャラクターのご紹介~

今回はピアサポーターのキャラクターが完成したので、ご紹介いたします!! (拍手~ッ👏)

今まで無料イラストを使用していましたが、せっくなので自分たちのキャラクターを作ってみました☆

<p>将棋のコマ“飛車”で堂々とした強さが際立つデザインキング☆</p>	<p>オセロをモチーフに知性と品格が溢れるまさにクイーン☆</p>	<p>とんがりヘア→とんがりコーン→カラーコーンと変貌をとげたトンガリ☆</p>	<p>大好きな猫をモチーフにした愛されキャラのタマ☆</p>
 <p>キング</p>	 <p>クイーン</p>	 <p>トンガリ</p>	 <p>タマ</p>

このキャラクターたちはそれぞれのイメージイラストをもとに、ゆうがおのメンバーがデザインして完成したものです!! なお、キャラクターを載せたピアサポーターの名刺も作成中です♪

ピアサポーターへのご相談やお仕事の依頼がありましたら、お気軽にご連絡ください。お待ちしております!

## ゆうがおの利用登録について



最近では有難いことに、ゆうがお利用についてのお問い合わせが急増しております。(感謝です♪)

今回は改めてゆうがおの利用登録までの流れについて、ご案内させていただきます!!



ご家族や支援者の方を通しての問い合わせも可能ですので、お気軽にご相談ください!!

※市外在住の方は、居住地の許可と担当が必要になります。詳しい内容はお問合せください。

## おわりに



ゆうがお通信<夏号>をご覧いただき、ありがとうございます。

今後も皆さんに施設の活動や役立つ情報を発信していきたいと思っておりますので、引き続きゆうがお通信をよろしくお願ひします!! 次号は11月に発行予定です♪

