

れいわ ねん がつごう  
**令和6年7月号**  
 ほくぶ そうごうふくしかいかん  
**北部総合福祉会館だより**

がつごうざ ぼしゅう  
**8月講座募集**

**1 はじめてのレザークラフト教室** イベント

きょうしつ せいぎん 10名

にち じ がつ か もく  
 日時：8月8日(木)  
 こご じ ぶん じ  
 午後1時30分～3時

たい しょう し ないざいじゅう さいいじょう ひと じゅこうび  
 対象：市内在住の60歳以上の人(受講日)

ざいりょうひ えん  
 材料費：250円

いすみそうごうこうとうがっこう きょうゆ せいと いっしょ  
 和泉総合高等学校の教諭・生徒と一緒に  
 かわ こものい つく  
 革の小物入れとキーホルダーを作りますか？  
 ぜひ、ご応募お待ちしております！！

こうざ もうしこみほうほう もうしこみ きかん  
**講座申込方法・申込期間はコチラです！！**

こうざじゅこうりょう 無料

もうしこみほうほう  
**申込方法**：① 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み。  
 まどぐち ちやくせつもう こ ばあい えんへんしんよう まい じさん  
 窓口での直接申し込みの場合は、63円返信用ハガキ1枚をご持参ください。  
 おうふく もう こ ばあい こうざめい じゅうしょ しめい でんわばんごう  
 往復ハガキでの申し込みの場合は、講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、  
生年月日(和暦)、年齢を記入の上、北部総合福祉会館までお申し込みください。  
(連名での申し込み不可)

もうしこみ きかん  
**申込期間**：① 7月1日(月)～18日(木) 必着(申込多数の場合は抽選)

ておく まえ ねちゅうしょう だっすいしょう たいさく  
**手遅れになる前に熱中症や脱水症の対策を！！**

ねちゅうしょう だっすいしょう おくがい しつない お  
 熱中症や脱水症は屋外だけでなく、室内でも起こります。  
 あつ かわ かん まえ い か たいさく さんこう  
 「暑い」「のどが渴いた」と感じる前に、以下の対策を参考にしてください！  
 かいかん りょうちゅう かた たいちよう よ かん ちか しょくいん こえか  
 会館をご利用中の方は、体調が良くないと感じたらお近くの職員にお声掛けください！

きおん しつど はか しつおん しつどけい げんざい なんと はあく たいせつ  
 ◎気温や湿度を計る：室温・湿度計で現在が何℃なのかを把握することも大切です！  
 ていきてき すいぶん ほきゅう じかん かい すいぶん ほきゅう ひつよう しゅうしんまえ にゅうよくせんご わす  
 ◎定期的な水分補給：1～2時間に1回は水分補給が必要です！就寝前や入浴前後も忘れずに！  
 まわ ひと こえ あ いっしょ で たいそうなど とき こえ やす  
 ◎周りの人と声をかけ合う：一緒にお出かけ・体操等している時に声をかけてひと休みしましょう！

ふろ しょう  
**お風呂についてお知らせ**

りょうび げつ すい きん しゅくじつ のぞ じ かん しょうご こと じ  
 利用日：月・水・金(祝日を除く) 時間：正午～午後3時  
 にゅうよくりょう むりょう にゅうよく ぶんていど ねが  
 入浴料：無料 ※入浴は30分程度でお願いします。

だい かいへいわ せんぼつてん かないけいじ し  
**第26回平和千羽鶴展 館内掲示のお知らせ！**

みな お へいわせんぼつてん かなせい  
 皆さんに折っていただいた平和千羽鶴がついに完成しました🍵🍵🍵

たくさんのご協力ありがとうございました！  
 かなせい へいわせんぼつてん せいと ねん がつ か か がつ にち か しょうご  
 完成した平和千羽鶴ですが、令和6年7月2日(火)～7月16日(火) 正午まで、  
 ほくぶ そうごうふくしかいかん かいわた ろうか てんじ  
**北部総合福祉会館の1階渡り廊下にて展示されます。**  
 がつ にち すい がつ か ど しょうご いすみし  
 7月17日(水)～8月3日(土) 正午までは、和泉市コミュニティセンターの  
 かい てんじ きかんしゅうりょうご ひろしま ながさき おきなわ とど  
 1階ロビーにて展示され、期間終了後に広島・長崎・沖縄に届けられます。  
 し ない ほいくえん しょうがっこう ふくし しせつなど みな へいわ ねが こ さくひんてんじ  
 市内の保育園から小学校、福祉施設等、皆さんが平和への願いを込めた作品展示です！  
 かぞく ゆうじん さそ あ こ  
 ぜひ、ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、お越しください。

たなばた ささかざ かなせい  
**七夕の“笹飾り”が完成しました！！**

かつ か げつ たんざく かざ ぼしゅう たなばた ささかざ かなせい  
**6月3日(月)より短冊の飾りを募集し、ついに七夕の笹飾りが完成！！**  
 たんざく かざ つ  
**たくさん短冊を飾り付けしていただき、ありがとうございました！！**  
 けんき たから あ せいかいへいわ など  
**「元気でいられますように」「宝くじ当たりますように」「世界平和」等、**  
 じゅうにん どういこう おがい かざ すけ たなばた ささかざ  
**十人十色の願いで飾られた、素晴らしい七夕の笹飾りとなりました😊**  
 かつ か ざん かざ らん かた  
**7月5日(金)までは飾っていますので、まだご覧になっていない方や**  
 たんざく かざ かた ばや  
**まだ短冊が飾れていない方はお早め！**

なつ ぼうし しょくざい  
**夏バテ防止におすすめの食材！！**

ほんかくてき あつ たいりよく しょうもう なつ お  
 本格的に暑くなってきたことで、体力が消耗しやすくなり、夏バテが起こりやすくなります。  
 げんいん しつない おくがい おんどさ じりつしんけい みだ たいない すいぶん ふそく しょくよく  
 原因としては「室内と屋外の温度差による自律神経の乱れ」「体内の水分やミネラル不足」「食欲  
 げんたい えいようそふそく など あ  
 減退による栄養素不足」等が挙げられます。  
 せつていおん ど さ きそくだた せいかつしゅうかん おく たいさく  
 「エアコンの設定温度を下げすぎない」「規則正しい生活習慣を送る」といった対策も大切ですが、  
 ぬ しょくじ  
 抜けてしまいがちなのが食事です。  
 なつ たいさく しょくざい りょうり と い くだ  
 ぜひ、夏バテ対策におすすめの食材を料理に取り入れてみてください！！

ぶたにく うなぎ おくら トマト きゅうり うめぼし レモン  
 ひろうかいふく うなぎ びーわん すいぶん しょくもつせんいほうふ ひろうかいふく うなぎ さん  
 疲労回復を促す『ビタミンB1』 水分、食物繊維豊富 疲労回復を促す『クエン酸』

あてさき といあわ さき  
**【宛先・問合せ先】** 編集・発行：北部総合福祉会館

じゅうしょ へんしゅう はっこう ほくぶ そうごうふくしかいかん  
 住所：〒594-0005 和泉市幸二丁目5番16号 電話：(0725) 45-5781  
 ファックス いすみしさいわいにちょうめ ばん ごう でんわ  
 FAX：(0725) 41-3191 メール：[shakyo-hokubu@apricot.ocn.ne.jp](mailto:shakyo-hokubu@apricot.ocn.ne.jp) ホームページ  
 H P：www.izumi-syakyo.net

れいわ ねん がつ いざみ し りつほく ぶ そうごうふくし かい かんかつどう よ ていひょう  
**令和6年7月 和泉市立北部総合福祉会館活動予定表**



7月		障がい者(児) 活動【日中活動】		障がい者地域活動支援センター活動【みんなのわ】		7月		各講座・教室/その他(登録・応募が必要です!!)		行事・イベント
日	曜日	午前	午後	午前	午後	日	曜日	午前	午後	
1	月	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	1	月	太極拳	カラオケ	
2	火	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	2	火	書道	手話前期	
3	水	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	3	水	大正琴	健康体操1・2組	
4	木	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	4	木		ヨガ	
5	金	音楽活動	いこいの森(カラオケ)	音楽活動	カラオケ	5	金			
6	土	自主活動	自主活動	やすみ	やすみ	6	土			
7	日	休館日		休館日		7	日	休館日		
8	月	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	8	月		カラオケ	
9	火	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	9	火		手話前期	
10	水	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	10	水	識字	健康体操3・4組	
11	木	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	11	木			
12	金	音楽活動	いこいの森(カラオケ)	音楽活動	カラオケ	12	金	フラダンス		
13	土	自主活動	自主活動	やすみ	やすみ	13	土			
14	日	休館日		休館日		14	日	休館日		
15	月	休館日(海の日)		休館日(海の日)		15	月	休館日(海の日)		
16	火	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	16	火	書道	手話前期	
17	水	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	17	水	大正琴	健康体操1・2組	
18	木	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	カラオケ	18	木		ヨガ	
19	金	音楽活動	いこいの森(カラオケ)	音楽活動	カラオケ	19	金			
20	土	自主活動	自主活動	やすみ	やすみ	20	土			
21	日	休館日		休館日		21	日	休館日		
22	月	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	22	月	太極拳	カラオケ	
23	火	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	23	火		手話前期	あいサポーター研修
24	水	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	24	水	識字	健康体操3・4組	
25	木	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	25	木			交通安全講習会
26	金	音楽活動	いこいの森(カラオケ)	音楽活動	カラオケ	26	金	フラダンス		
27	土	自主活動	自主活動	やすみ	やすみ	27	土			
28	日	休館日		休館日		28	日	休館日		
29	月	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	29	月	折り紙	カラオケ	
30	火	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	30	火		手話前期	
31	水	作品作り・自主活動	作品作り・自主活動	創作活動・テーマ学習	創作活動・テーマ学習	31	水			