

# えんじょい ～ かわらばん ～2023.7



7月に入り、連日暑い日が続いていますね。  
さて、8月～9月のえんじょいの企画(予定)をお知らせします。

## スポーツ企画

淀川スポーツセンター主催 **ハンディキャップデイ参加**

☆ **8月19日(土)** } ふうせんバレーやたつきゆうなど  
☆ **9月16日(土)** } 午後3:00～5:00

場所：**淀川スポーツセンター**

(淀川区西宮原2-1-3「ソーラ新大阪21」3階)

持ち物：**上履き**(車イスの人はそのまま)、**動きやすい服装**、**タオル** など  
20円(スポーツ障がい保険料)

## 2023. 8がつ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5 7/4(土)	6 やすみ
7	8	9	10	11 やすみ	12 やすみ	13 やすみ
14	15	16	17	18	19 7/14(土)	20 やすみ
21	22	23	24	25	26 やすみ	27 やすみ
28	29	30	31			

## フリータイムニュース

7月は七夕ということで、笹にみんなで飾りを作り、短冊にお願い事を書いて飾りました！  
とっても素敵な笹が出来上がりました！

8/5は35回なにわ  
淀川花火大会！  
フリータイムでは9月  
に花火をします！！



## 『フリータイム』へおこしやす！！

～今後の予定～  
日時：8月5日(土) 14:30～16:30  
場所：暖気の苑 1階 食堂  
⇒状況により変更あり  
(次回受付は7月の第4月曜日開始となります。)  
☆時間内なら何時に来てても何時に帰ってもOK！  
☆外出する場合などは時間制限あり！  
☆参加予約願います。

## 2023. 9がつ

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 7/4(土)	3 やすみ
4	5	6	7	8	9 やすみ	10 やすみ
11	12	13	14	15	16 7/14(土)	17 やすみ
18 やすみ	19	20	21	22	23 やすみ	24 やすみ
25	26	27	28	29	30	

## 熱中症の予防と対処方法

熱中症は高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がこもってしまうことで起こります。

【予防するには】

- こまめに水分を摂る。(入浴前や寝る前にも)
- エアコン・扇風機を上手に使う。
- 涼しい服装をし、日傘や帽子を利用する。
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認しておく。
- シャワーやタオルで体を冷やす。

【対処法】

- 風通しの良い日陰か、冷房の効いた場所へ移動する。
- 衣類をゆるめて楽にする。
- うちわであおいだり、氷で首やわきの下を冷やす。

水が飲める場合は水分補給をしましょう。



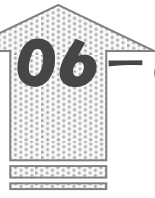
## \*えんじょい はこんなコトやっています\*

障がいを持つ人やそのご家族・周囲の方々の「困った!」「どうしょ!?!」

「ちょっと聞いて」に障がいを持つスタッフが一緒に考えます。

相談のほか、福祉制度や社会資源の紹介、行事や勉強会などの企画&開催などもやっているセンターです。

えんじょい FAX 06-6101-5032



今後こんごもこのような「えんじょい ~かわらばん~」を、できればF A Xりようを利用して、  
毎月まいつきお手元てもとにお届けとどけたいと思っおもています。

よろしければ、F A X 番号ばんごうをご記入きにゅうの上、F A X でお知らせしください。

お 名 前 <small>な ま え</small>	
F A X 番 号 <small>ばんごう</small>	

今回こんかい、いただきました情報じょうほうにつきましては、「かわらばん」をはじめとした行事案内ぎょうじあんないの目的ちくてきにのみ使用しよういたします。

また、当センターとう以外いがいの第三者だいさんしやに漏もらすことはいたしません。



淀川区障がい者基幹相談支援センター・えんじょい

〒532-0012  
大阪市淀川区末川東3-10-11 2階  
TEL: (06) 6101-5031  
FAX: (06) 6101-5032  
E-mail=[enjoy@galaxy.ocn.ne.jp](mailto:enjoy@galaxy.ocn.ne.jp)