



どんとこい・みなみの余暇活動支援事業 '17 in Autumn&Winter!

今年の夏も暑い日が続きましたね。皆さま、暑さで体調は崩されていませんか？
さて、少し早いですが秋冬の余暇プログラムが決定しました！！
季節を感じてもらえるようなイルミネーションやクリスマスクッキング☆☆☆
皆さまと楽しいひとときをご一緒したく、スタッフ一同ご応募をお待ちしております。



| No | プログラム | 日時 | 場所 | 定員 | 対象 | 費用 |
|----|----------------------------------|--------------------------|---------------|------|----------------------------|-------------------------|
| ① | カップラーメンを作ろう！ | 10月16日(月) 10:00~15:00 | カップヌードルミュージアム | 4名程度 | 身体・知的に障がいのある成人の方 | ¥1,000 |
| ② | 癒しを求めて・・・ 温泉&観覧車 | 11月18日(土) 10:00~16:00 | あゆみ荘 都筑周辺 | 4名程度 | 重心の方・身体に障がいのある方 ※医療的ケア可 | ¥1,300 |
| ③ | 夜の横浜ディナー☆ イルミネーションを見て冬を満喫しよう！ | 12月3日(日) 15:00~20:00 | みなとみらい 周辺 | 4名程度 | 身体・知的に障がいのある高校生以上の方 | 高校生:¥1,900 成人:¥2,000 |
| ④ | クリスマスクッキング♪ どんとこいでパン作り！ | 12月23日(土) 10:00~14:00 | どんとこい みなみ | 4名程度 | 身体・知的に障がいのある小・中・高の方 | ¥500 |

- 注1) 対象はどんとこい・みなみに登録のある方とさせていただきます。
注2) 活動報告書作成のため、余暇活動中に写真を撮らせていただきます。作成した活動報告書は、どんとこい・みなみの喫茶店に掲示させていただきます。また同報告書は参加された方にお送りする予定です。撮影を希望されない方や、他参加者に報告書をお渡しすることに抵抗のある方は、遠慮なくお申し付けください。
注3) ①②は車両を利用するの外出を予定しています。③は公共交通機関を利用するの外出を予定しています。「体力上配慮が必要」な方・主治医から「車椅子の乗車制限」等を受けている方のお申し込みはご相談ください。
注4) ②の医療ケアが必要な方は、申込書の備考欄に医療ケアの内容・時間の明記をお願いします。看護師が対応させていただきます。なお、プログラム上、普段と注入時間をずらすなどのご相談をさせていただく場合があります。
注5) 飲み物は持参(水筒やペットボトル)、またはお金を持参していただきプログラム中の購入となります。お買いものをされる方は別途料金をご持参ください。
注6) ①、②は参加費に食事代が含まれていません。食事代は別途持参していただくこととなりますので、ご了承ください。(②に関しては、注入ではなく経口摂取の方のみ、現地での購入を予定しています。)

お申し込みは、下記「参加申込書」をファックス又は郵送にて送付ください。

お申し込み期限:2017年9月11日(月)必着

抽選の結果:2017年9月20日(水)までに「当選した方のみ」郵送にて通知とさせていただきます。

<余暇支援活動事業 参加申込書> (FAX 045-264-2966)

| | | | |
|-------|---|----------|--|
| 参加者氏名 | | 所属(学校名等) | |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 | | | |
| 希望コース | | | |
| 備考 | | | |

ご不明な点は「どんとこい余暇担当スタッフ(香月・高塚)」までお問い合わせ下さい。



みなくる〜 8月号 Vol.46

発行: どんとこい・みなみ
〒232-0033 横浜市南区中村町 4-270-3
TEL045-264-2866 FAX045-264-2966
URL
<http://www.y-kyousei.or.jp/dontokoi/>

～レインボーフェスタ開催のお知らせ～

開催日:平成29年9月23日(土)
時間:10時～午後2時(雨天決行)

- ①中村地区センター/どんとこい・みなみ会場
- ・フリーマーケット
 - ・和太鼓(昇龍)・有希乃路央(昭和歌謡)・大道芸(アスカ)
 - ・各施設相談ブース
 - ・喫茶店
 - ・サークル発表など
 - ・こどもの広場
 - ・東北・熊本物産展

- ②中村小学校校庭/体育館・中村特別支援学校会場
- ・各種模擬店
 - ・アトラクションなど
 - ・中村小学校体育館常設 南スポーツセンター企画「さわやかスポーツ」

- ③ウォータープラザ
- ・マスコットキャラクター(ゆるきゃら)が登場
 - ・中華獅子舞
 - ・講演「防災講演会」(ママさん目線でわかりやすい防災)

★共催★

中村小学校、中村特別支援学校、PTA/中村キッズクラブ/中村地区センター/中村地域ケアプラザ
浦舟地域ケアプラザ/しろばら保育園/中央浩生館/清明の郷/はぐはぐの樹
南区社会福祉協議会/パーソルサンクス/ハートフルみなみ/ウォータープラザ
みなみ市民活動センター/へいへいほー/こそあどぐるん/リバーサイドフェニックス
/南スポーツセンター/どんとこい・みなみ



とんとこい・みなみ なんでも紹介コーナー

今回は、とんとこい・みなみで不定期におこなってる話しの場、「はぐどん」を紹介します！！

はぐどん

～育み どんと～

こどものそだち 話しの場

はぐどん とは・・・

お子さんについて悩んでいること、どんな小さなことでも相談できる場、一緒に考える人がいる場として、とんとこいみなみで不定期に開催しています。一緒にお話しするのは、とんとこいみなみで相談業務についている人です。

通常開催は事前予約なしでの個別でお話しをする会ですが、6月には「はぐどん特別版」として児童相談所の心理士さんをゲストにおよびしてのざっくばらんな座談会を事前申し込み制でおこないました。今後もこのような企画も考えながら「お話しができる場」を提供していきたいと思っています。

事前予約なし（費用もなし）、ふらっときてお茶でも飲みながら一緒にお子さんについてお話しませんか？

担当はこの3人！！

- 赤井 潤
横浜の福祉行政に34年・障害児福祉施設長6年勤め、現在は相談員として障がいのある児童の相談を担当。社会福祉士。
- 飯高 正行
とんとこいみなみ相談員。自立生活アシスタント、障がいのある児童の相談担当。保育士。
- 佐野 麻紀子
とんとこいみなみ相談員。学齢障がい児の放課後支援を10年勤める。音楽療法士。

9月は
8日(金)と20日(水)
に開催します！！

場所：地域活動ホーム とんとこい・みなみ

時間： 10:30～12:00

対象：乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその家族

費用：無料

※予約不要。開催日にお越し下さい。

今年の夏は異常な暑さです・・・

熱中症を予防しよう



カラダの要因

高齢者や乳幼児、肥満の方・糖尿病や精神疾患といった持病・低栄養状態・下痢やインフルエンザでの脱水状態・二日酔いや根不足といった体調不良



熱中症・熱射病



環境の要因

気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・閉め切った屋内・エアコン以内部屋・急に暑くなった日・熱波の襲来

行動の要因

激しい筋肉運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給不足

熱中症を予防するには

- ・涼しい服装・日陰を利用・日傘、帽子・水分、塩分補給
- ・無理をせず徐々に身体を暑さかに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

参考
環境省

熱中症予防情報サイトより

<http://www.wbgt.env.go.jp/>