


# とらいむ便り 7月

★ご来所のみなさまへ★ 


7月になりました。今年は梅雨入りが遅くしばらく雨が続きそうです。この時期は湿度と気温が上がることで、身体から多くの水分が失われていきます。食事や運動後に水分を摂ることに加えて、起床後、入浴の前後、寝る前等、1日の中でこまめに水分を摂る習慣をつくりましょう！水分を一度に大量摂取すると、体内に吸収されずに排出されてしまいます。喉が渴いたから水を飲む、飲みたい時に飲むのではなく、“喉が渴く前に、水分を摂取すること”が大切です。日々、体調に気をつけて、梅雨時期・これからの夏本番を乗り切っていきましょう！

- \*引きつづき、マスク・消毒など各自で感染症予防をお願い致します。
- \*熱中症にもお気をつけ下さい。




 毎月実施していましたが『植物プログラム』ですが、植物の生育環境や作業内容を見直し **7月以降は隔月(奇数月)開催**に変更いたします。ご理解よろしくお願い致します。

## ★7月の生活力アップセミナーのご案内★

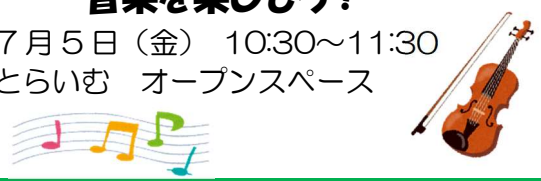
 **園芸療法士さんといっしょに♪  
園芸を楽しもう☆**

【日時】7月17日(水) 14:00~16:00  
【場所】とらいむ 多目的室  
【内容】ジャガイモの収穫・調理



**音楽療法士さんといっしょに  
音楽を楽しもう!**

【日時】7月5日(金) 10:30~11:30  
【場所】とらいむ オープンスペース



★参加を希望される方へお願い★

プログラムの参加人数を制限させていただいております。  
お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。  
上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。  
お電話にてお問い合わせください。



【R6年度の生活力アップセミナーの予定】

- ★音楽プログラム(奇数月の第1金曜日・10:30~11:30)
- ★植物プログラム(奇数月の第3水曜日・14:00~16:00) **※隔月実施となります。**
- ★アロマテラピー(偶数月の第4金曜日・13:30~16:00)

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

**今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。**

発行:地域生活サポートセンター とらいむ  
住所:鎌倉市由比ガ浜 2-2-40 KFビル4階 電話:0467-61-3205  
受付時間:月曜日~金曜日(祝日は除く) 9:30~17:00  
ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体: 特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど  
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.or.jp>



■ 7月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日  
日曜日 7日・14日・21日・28日  
祝日 15日(海の日)  
第5土曜日 なし