

街中サロン “なじみ庵”

NPO 法人ゆいの里「街中サロンなじみ庵」 2014年7月31日発行
〒329-2735 栃木県那須塩原市太夫塚1丁目195 三和ハイツ1階
電話:0287-39-6515 FAX:0287-39-6516
e-mail:najimian@yuinosato.gr.jp 特定非営利活動法人ゆいの里

2014年8月・9月号 熱中症に気をつけて!

営業日 月～金曜日 営業時間 午前9時～午後5時 定休日 土・日曜日 (祝日営業)

なじみ庵は、NPO 法人ゆいの里が那須塩原市街中サロン事業の補助を受け、会員のみなさんと地域の力を活かして運営されているお店、“街の中の縁側”です。お気軽にお立ち寄りください。

“なじみ庵”って、どんなところ? ★生きがい・居る甲斐づくりはボランティアから!
★高齢者によるまちづくり! ★街の中の安心なつどい場、ケアされる人から支え合う人へ
*なじみ庵の会員是那須塩原市に住む65歳以上の方で、なじみ庵の運営規約に賛同される方
*会費月額250円+ボラ保険300円/年(会員特典:ランチ300円 レンタルボックス使用料半額)

★食欲の低下や隠れ脱水! 熱中症にご注意★

暑い日に麺類ばかり食べてると、内臓や脳の働きが悪くなり、気温変化に対応しにくくなります。野菜やフルーツ、肉や魚もしっかり取ってくださいね。バランスのよい食事は、熱中症の予防に必要な水分やミネラルなどを自然に補給することができます。なじみ庵の「おふくろの味ランチ」おすすめですよ。



- ★子どもやお年寄りも、熱中症になりやすいので注意! **富士山ができれば要注意!**
- 偏った食生活や不規則な生活リズムの人にもリスクが大きいので、熱中症の予防は日頃の生活から。
- ★熱中症の予防に適しているのは、水や麦茶、そば茶、ルイボスティ、スポーツ飲料など。ビールやワインなどのアルコール類やコーヒーや紅茶などカフェインが多く含まれる飲み物には利尿作用があり、体内の水分が排泄されてしまうので、多めに水分補給をすることが必要です。
- ★熱中症予防には、のどが渇く前から定期的に水分をとるのが基本。汗をかくスポーツや入浴前後、就寝前、水分補給を忘れずに! 体への吸収率を高めるため、少量ずつこまめに飲むのがポイント!

なじみ庵のひとこま *****

7月29日(火) アジア学院から、ゆいの里に体験実習
世界で最も平均寿命が短いマラウイとネパールの学生
この日のなじみ庵「転ばぬ先の知恵教室」に集った会員
一番多かったのは90代、なじみ庵のマジョリティ
(majority)は、90代と学生たちがびっくりしました。
日本の平均寿命が伸びてきた中を生きてきた会員さん達、
お互いに、楽しく学び、非言語交流を楽しみました。



街中サロンには、いろいろな出会いがあります。

片言日本語で自己紹介 ↑マラウイの学生と握手

なじみ庵の日々～



赤ちゃんといっしょ!



99歳と6カ月!



国福大看護学部の実習



岩手県から佐藤先生再び



訪問途中のDr.と
なじみ庵の日々

夏休み特別企画

100回目のボランティア記念 in なじみ庵

チャーリー篠塚&ギドくん
マジック&ミュージック

日時: 8月12日(火) 10:30~12:00

ジョイントステージ!!

チャーリー篠塚と小学生ギドくんの手品の共演 チャーリー100回目のボランティア記念
入場無料! ちょっと狭いけど、どなたでもご参加いただけます。ぜひ、なじみ庵へ



■ 8月15日(金) 10:00~15:00 “あったかいごカフェ” in なじみ庵 ■

なじみ庵で、お盆の介護相談室、手づくりランチもあります。お気軽にお出かけください。



お知らせ 盆休み 8月13日~17日の5日間なじみ庵はお休みです*

なじみ庵カレンダー

2014年8月



お盆

★お問い合わせ、お申し込みは“街中サロンなじみ庵”へお気軽にどうぞ 電話 39-6515

日	月	火	水	木	金	土
	7月31日、8月1,4,5日 国際医療福祉大学 看護学部臨地実習	8月15日 どなたでも お気軽に どうぞ! あったかいごカフェ みんなでランチ 飲み物付500円 介護相談もお気軽に	8月12日 子どもも 大人も 一緒に! 夏休みスペシャル企画 100回目のボランティア チャーターとギドくん スペシャルライブ		1 国福大 看護学部 実習 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	2 定休日
定休日	8月4日白梅学園大学 山路ゼミ視察研修 8/25,9/22 19:00~ しもつかれいどカフェ	5 国福大実習 開拓鍋の日	6 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	7 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 ケアする人のケアカフェ 13:30~15:00	8 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	9 定休日
3	4 国福大 看護学部 実習	5 国福大実習 開拓鍋の日	6 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	7 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 ケアする人のケアカフェ 13:30~15:00	8 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	9 定休日
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 切り絵を楽しむ会 13:00~15:00	物忘れ知らず教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 ケアする人のケアカフェ 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
10	11 掃除の日	12 夏休み 特別企画 お楽しみ会 マジックとミュージック 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	13 お盆 休み	14 お盆 休み	15 ゆいの里 AM10時~ PM3時まで あったかいごカフェ お盆の介護相談室 在宅介護支援ゆいの里 夏ばて予防ランチ	16 定休日
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 百人一首を楽しむ会	マジックとミュージック 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	お盆 休み	お盆 休み	ゆいの里 AM10時~ PM3時まで あったかいごカフェ お盆の介護相談室 在宅介護支援ゆいの里 夏ばて予防ランチ	定休日
17	18	19 月に一度の そばの日	20 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 歌声喫茶	21 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	22 掃除の日	23 定休日
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 切り絵を楽しむ会 13:00~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 歌声喫茶	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
24/31	25 しもつかれいど 開拓鍋の日	26 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	27 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	28 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	29 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 句を楽しむ会	30 定休日
8/24 定休日 8/31 認知症の 人と家族の会 県北のつどい	歌声喫茶 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 百人一首を楽しむ会	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 句を楽しむ会	定休日

なじみ庵カレンダー

2014年9月



初秋

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 宇都宮地域 包括センター 東海大・来庵	3 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	4 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 ケアする人のケアカフェ 13:30~15:00	5 開拓鍋の日	6 定休日
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 切り絵を楽しむ会 13:00~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 ケアする人のケアカフェ 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
7	8	9 そばの日	10 宇都宮市西地区社協 視察研修10:00~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	11 掃除の日	12 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	13 定休日
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 百人一首を楽しむ会	物忘れ知らず教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 句を楽しむ会	宇都宮市西地区社協 視察研修10:00~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
14	15 敬老の日 開拓鍋の日	16 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	17 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 歌声喫茶	18 ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	19 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	20 定休日
そすいまつり 定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 切り絵を楽しむ会 13:00~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 歌声喫茶	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
21	22 しもつかれいど 掃除の日	23 秋分の日	24 踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	25 開拓鍋の日	26 転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	27 定休日
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 百人一首を楽しむ会	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	踊りを楽しむ会 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 切り絵を楽しむ会	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間	定休日
28	29	30	8月30日 9月28日 毎月最終日曜日 認知症の人と家族の会 県北のつどい お茶代200円お気軽に	8月7日 9月4日 毎月第1木曜日 ケアする人のケア カフェ in なじみ庵 お茶代200円お気軽に	9月14日 日曜日 そすい通り・そすい祭り なじみ庵駄菓子屋出店 会場:アクアス前 じゃんけん大会他	
定休日 認知症の人 と家族の会 県北のつどい	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 切り絵を楽しむ会 句を楽しむ会	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 食後の時間 句を楽しむ会	8月30日 9月28日 毎月最終日曜日 認知症の人と家族の会 県北のつどい お茶代200円お気軽に	8月7日 9月4日 毎月第1木曜日 ケアする人のケア カフェ in なじみ庵 お茶代200円お気軽に	9月14日 日曜日 そすい通り・そすい祭り なじみ庵駄菓子屋出店 会場:アクアス前 じゃんけん大会他	

なじみ庵の活動、運営は、会員と地域の皆さまのボランティアに支えられています。

育てよう、地域の底力 助けられたり、助けたりのお互い様 “ゆい” をかたちに

【備考】大正琴を楽しむ会 * 13:30~15:00 百人一首を楽しむ会 * 13:30~15:00 切り絵を楽しむ会 * 13:00~15:00
折り紙を楽しむ会 * 13:30~15:00 句を楽しむ会 * 13:00~15:00 健康麻雀 * 水曜日は休み

☆なじみ庵行事は原則無料です、材料代等実費必要な場合があります。お問い合わせください。 電話:0287-39-6515

行きたい場所がある 会いたい人がいる 街中サロンなじみ庵 那須塩原市太夫塚1-195三和ハイツ1階