

ネットワーク通信

NO. 138 (R8. 7. 23発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

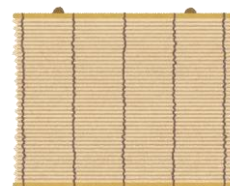
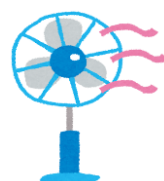
梅雨入りしてからムシムシ・ジメジメとすっきりしない天気ですね。暑くなくても水分補給をして、熱中症に気を付けてお過ごしください。

秋から冬頃、定期交流会を考えています。決まり次第、お知らせいたします。

今年の夏も暑くなると予想されます。

そこで、**室内で夏を涼しく過ごす方法**をご紹介します。

- ・冷却ジェルマットや氷枕でクールダウン
- ・涼を感じるインテリアを取り入れる
(白や青系の布地や織物、竹や麻素材のラグなど)
- ・朝と夜に窓を開けて自然の風を取り込む
(気温が下がる朝夕に換気をすることで、家の中の熱気を逃がし、空気の循環も良くなります。)
- ・扇風機+保冷剤で即席冷風機に
(扇風機の前に凍らせたペットボトルや保冷剤を置く。)
- ・お風呂で一度体温を下げる
(ぬるめのお湯に浸かることで、体温調整機能が整い、入浴後のクールダウン効果が得られます。)



各種イベント情報 (詳しくは市報をご覧ください。)

期日		時間	催 し	内容	会場	対象	参加費	問合せ・申込
5/22～ 8/1	木金土 また 6/7～ 7/12 の (日)	9時30分～16時30分	水陸両用バス in 長井ダム百秋湖 道の駅⇄長井ダム (申込受付中)	一日4便運航 (1周約75分) 1便 9時30分～ 2便 11時15分～ 3便 13時30分～ 4便 15時15分～	20分前まで 道の駅「川の みなと長井」 内観光案内 所集合	どなた でも	中学生 以上 3500 円、3歳 以上小 学生 2000円	予約専用 ☎090- 9534-6004 やまがたアル カディア観光 局 ☎88-1831
8/2	日	9時30分～15時30分	勾玉づくり体験 教室	館内見学、勾玉づくり 体験 9:30～11:30、 13:30～15:30の2回	古代の丘 資料館	原則 小学校 4年生 以上	1人 1100 円	各回10名ず つ 古代の丘資 料館 ☎88-9978
7/25	土	10時～ 17時	第一校舎 おみやげ堂	けん玉をモチーフにした ネックレスやストラップ、あや めなどをモチーフにした水 引アクセサリーなど、長井の シンボルをモチーフにした おみやげづくりができます。	旧長井小学 校第一校舎	どなた でも	800円 ～ 1000 円	事前申込 不要 旧長井小学 校第一校舎 ☎87-1802
7/25 9/19	土	14時～ 16時	KENDAMA Day	世界3位の实力を持つ秋元 悟さんや、けん玉達人たち と楽しくけん玉体験をしてみ ませんか♪ 初心者の方も大歓迎！ 貸出けん玉もあり。 ※時間内出入り自由	旧長井小学 校第一校舎	どなた でも	無料	事前申込 不要 旧長井小学 校第一校舎 ☎87-1802
8/8	土		第31回ながい 水まつり・ 最上川花火大会	詳細はこれから	最上川河川 緑地公園			長井市観光 協会 ☎88-5279

お知らせ

秋口にきびたき長井甦るの会の稲刈り・いも煮会が開催される予定です。詳しいことがわかり次第、チラシやネットワーク通信でお知らせします。