

2019年

6月 身障デイだより No222



〒937-0866 魚津市本町1-4-32 TEL 22-1250 / FAX 22-7911 E-mail: daymate@uoshakyo.net



月	火	水	木	金	土
～ グリーンカーテンに挑戦 ～ ゴーヤの苗、アサガオ、ふうせんかづらを皆さんで協力して植えました。これから、夏に向け、大きく成長してくれるといいですね。					1日
					トライ・脳トレ
3日	4日	5日	6日	7日	8日
デイシネマ	トライ・脳トレ	魚津祭礼	軽スポ	カラオケ	トライ・脳トレ
10日	11日	12日	13日	14日	15日
俳句教室	トライ・脳トレ	連合会 ボーリング大会	墨絵	木内さんの ミニコンサート♪	トライ・脳トレ
17日	18日	19日	20日	21日	22日
トライ・脳トレ	軽スポ	歴史の語りべ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	カラオケ
24日	25日	26日	27日	28日	29日
軽スポ	避難訓練	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	歌謡倶楽部 ニューリバー♪	軽スポ

～ パラリンピックの豆知識 テコンドー編 ～

東京大会から新競技として行われ、東京大会では、上肢に障がいのある選手を対象とするギョルギ（組み手）が実施されます。頭と胴にプロテクターを装着し、プロテクターに攻撃がクリーンヒットすることでポイントとなります。

障がいの程度に応じて、4クラスに分けられ、また体重別で3階級に分けられます。やはり、大柄の選手の方が長い足を生かした攻めで有利ですが、戦術や体の動かし方で小柄な選手が勝利を収めることもあります。体格差だけでは測れない勝利の行方にも注目です。

まだまだ競技人口が少ない競技です。オリンピック選手も夢ではないか



～ 熱中症に注意！！ ～

暑い日が多くなってきました。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしていきましょう。また、体調を崩さないように栄養、睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



～ スタッフMのつぶやき ～

5月の連休中に、『こごみ、わらび、うど、山ぶき、たけのこ』を貰いました。子供のころは、苦みがあまり好きではありませんでしたが、最近、自分で料理するようになり、炊き込みご飯、きんぴら、天ぷらなど季節を感じながら美味しく食べました。

山菜を取ってきてくれた人に感謝して、今年の春を堪能しました。

利用日変更や都合によりお休みされる場合は、前日17時（午後5時）までに下記へご連絡ください。それ以降は、キャンセル料をいただくことになります。

TEL 22-1250 FAX 22-7911 （留守電対応しています）

身体障害者デイサービスセンター