



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <http://www.hidamari.or.jp>

7月に入る直前から30℃を超える日が続き、6月29日に梅雨が明けて、史上最速の夏本番となりました。

6月中は、肌寒い日と夏日が極端に分かれるなど、気温の変化に体調を崩される方も多かったのではないのでしょうか？

涼しい日が続いてから、一気に気温が高くなると、熱中症のリスクが高まります。まず、積極的に水分摂取をしましょう。ご家族の皆様もご注意下さい。



梅雨が明けたとはいえ、雨の日は、ぐっと気温が下がることもありますので、日々の天気予報を確認のうえ、薄手のジャンパー等もご用意ください。

☆ 8月の予定・予約表の締め切りに関して

8月予約表締め切り

7月15日（日）17:00

8月予約表は、つうしんと一緒にお送りしています。お手元がない場合には、ご連絡下さい。

- ※ 電話、FAX、メール等での予約も受け付けております。
- ※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。
- ※ 土日の予約が大変込み合っております。長時間利用の希望も多く、予約も重なるため、複数日を挙げていただけるとたすかります。
- ※ 余暇支援以外で、長時間の利用をご希望の場合には、理由をお書き添えいただくようお願いいたします。

☆こてはしプールを支援でお使いの皆様へ

例年のことではありますが、先月より土・日を中心に、こてはしプールの利用者が急増しています。

今年も混雑がすでに始まっており、毎週のように駐車場待ちができるようになっていきます。特に暑い日が続いた後など、他プールへのお出かけや、支援内容・時間も調整をお願いすることもありますのでご了承ください。

こてはしプールは、例年 16:00 以降であれば、若干混雑が緩和されます。

☆夏季のご利用についてのお願い

夏季の支援の際にご用意いただきたいものをまとめましたので、ご確認ください。

博物館や水族館などへのお出かけを希望される場合でも、電車の待ち時間や駅からの移動など、汗をかく機会が多くなりますので、ご用意をお願いいたします。



○ ○ ○ 必ずご用意ください ○ ○ ○

タオル…汗ふき等に使用します。ハンドタオルなどの手を拭く物とは別に大きめのものをご用意ください。

着替え…ゲリラ豪雨にあったり、長時間支援で汗をたくさんかいたりしたときに、着替えられるようにご用意ください。

○ ○ ○ 必要に応じてご用意ください ○ ○ ○

水 筒…夏場の水分補給は、熱中症などの予防に不可欠です。薄めのスポーツドリンクや麦茶などがお勧めです。

療育手帳…プールなど公共施設の入場、公共交通機関利用などの際に必要です。

薬 …ヘルパーは、服薬のお手伝いのみ可能です。

処方箋など、お薬の説明書を持たせてください。

外用薬（塗り薬）などをお持ちになる場合は、必ず前日確認の際に薬を持たせることと、何に使う薬なのかをお伝えください。事前に連絡なしで持たせていただいた場合には、対応できません。

ほかにも、過ごし方に合わせた持ち物（水着、お小遣い、遊具、お気に入りのおやつなど）をご用意ください。持ち物についてのご相談もお受けします。