



HPにアクセスできます  
新しいQRコードです

NPO 法人ポプラの会

地域活動支援センター・ポプラ

長野県ピアサポートネットワーク 代表・事務局

〒380-0838

長野県長野市県町460-2

長教ビル2階203号室

発行責任者 山本 悦夫

電話 026-219-2780

FAX 026-219-2740 (専用回線)

E-mail: nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

(新) ホームページ <https://www.poplar-nagano.org>

6月は、春から夏にかけての間の季節現象、梅雨があります。また昼間の時間がどんどん長くなり、夏至を迎える月です。雨の日と晴れ間が繰り返され、湿気が多く、何とも生活し難い季節ですが、我々の食を支えてくれる植物が、水と太陽を交互に得て大きく成長する、とても大事な時期でもあるのです。私達も、雨の中で生き生き咲く紫陽花を愛でたり、梅雨の合間のカラッと晴れた日の快適さを味わったりしながら、鬱陶しい6月を明るく過ごしたいものですね。ポプラでも、会員の皆様に楽しいプログラムでお役に立ちたいと頑張っていますので、是非お立ち寄り下さい。

## 《6月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

| 日          | 月                              | 火                              | 水                             | 木                                  | 金                             | 土                |
|------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 6/1<br>休館日 | 2<br>(*^_^*)                   | 3<br>映画鑑賞の日<br>13:30~15:30     | 4<br>パソコン教室<br>13:30~15:30    | 5<br>アートひろば<br>ポプラ<br>13:30~15:30  | 6<br>お茶のみ交流会<br>13:30~15:00   | 7<br>ポプラの会<br>総会 |
| 8<br>休館日   | 9<br>振替休日                      | 10<br>ピアカウンセリング<br>13:30~15:00 | 11<br>!(^^)!                  | 12<br>(^^)/                        | 13<br>書道教室<br>13:30~15:00     | 14<br>休館日        |
| 15<br>休館日  | 16<br>ペーパークイリング<br>13:30~14:30 | (^^♪)                          | 18<br>パソコン教室<br>13:30~15:30   | 19<br>ジャズダンス<br>13:30~14:30        | 20<br>ポブランド<br>13:30~15:00    | 21<br>休館日        |
| 22<br>休館日  | 23<br>(^Д^)                    | (^^♪)                          | 25<br>作って食べよう会<br>12:00~14:00 | 26<br>アートひろば<br>ポプラ<br>13:30~15:30 | 27<br>書道教室<br>13:30~15:00     | 28<br>休館日        |
| 29<br>休館日  | 30<br>^^)_U~~                  | 7/1<br>映画鑑賞の日<br>13:30~15:30   | 7/2<br>パソコン教室<br>13:30~15:30  | 7/3<br>(^^)/                       | 7/4<br>お茶のみ交流会<br>13:30~15:00 | 7/5<br>休館日       |

利用料：無料（お茶代30円）コーヒー、紅茶、緑茶、ミルクココア、ウォーターサーバーで天然水が飲めます。

利用登録：予約無しでどなたでも来所・ご参加頂けます。初めての方もどうぞお気軽にご見学・お問い合わせください。登録は無料です。利用される際はご登録とご契約をお願いします。個人情報厳重に保管し、守秘義務を守ります。

活動日：月・火・水・木・金（土日祝祭日・夏季冬季休暇は除く）来所・電話受付時間 10:00~17:00

開館日：顔文字のところも開館しています。プログラムのご参加に関するご連絡する場合がありますがご了承ください。

HPもご参照ください。電話・面接相談：研修を受けているピアスタッフがお話を伺います。守秘義務個人情報を

守ります。●お茶のみ交流会でお茶菓子を頂きフリーストークなどを楽しめます。●ポブランドはメンバー会です。

●書道教室は第2金曜日と第4（金）曜日です。筆か鉛筆をご用意ください。●ポブランドは20（金）にメンバー会

です。ポプラの会で行います。●ピアカウンセリング10日のテーマは「夏に向けての体調管理」です。●アートひろ

ばポプラは創作活動です。画材は用意あります。●ペーパークイリングがあります。●パソコン教室はWord基礎で

す。テキスト利用し、教えてもらえます。パソコンの貸し出しをします。●第3木曜日はジャズダンスがあります。楽

しく踊りましょう。●憩いの場に大型モニターで動画・音楽・映画の配信視聴できます。●作って食べよう会は25日

（水）にあります。●図書、CDの貸出もありますのでご利用ください。●面接相談は予約頂ければ幸いです。当日のお

越し、お電話でも結構です。見学も大歓迎です。●コロナ感染予防の対策は個人の責任の上、自由ですがマスク等、消

毒、検温を宜しくお願い致します。換気も随時行っております。何とぞご理解・ご協力をお願いいたします。

## ＜ 地域活動支援センター・ポプラからのお知らせ ＞

☆晴れたり雨が降ったり、天気の変りやすい季節になりましたが、お変わりございませんでしょうか。ポプラの会では見学も歓迎しております。是非お出かけください。



### 令和7年度 NPO 法人ポプラの会総会のご案内

令和7年度の総会を以下の通り開催します。

皆様にご出席を賜り、会の運営や活動についてご意見賜りますようお願い申し上げます。

お願い：総会成立の為、欠席の方はポプラ通信5月号に同封の葉書で委任状の送付をお願いします。

日 時：6月7日（土）13:00~14:10 （受付 12:30）

令和6年度事業報告・収支報告・令和7年度事業計画・予算案他

場 所：ポプラの会事務局 お問合せ：NPO 法人ポプラの会 電 話：026-219-2780

### ＜ポブランド・暑気払いのご案内＞

今年も恒例のポブランド（メンバー会）の暑気払いを須坂長野東インター近くのすたみな太郎で行います。

皆で美味しい焼き肉や、お寿司やデザートなどを食べて暑さを吹き飛ばしましょう！

日にち：2025年7月18日（金） お店の前集合…11:25

場 所：すたみな太郎 須坂インター店

時 間：10:50 ポプラの会駐車場 集合 11:00 出発

11:30~13:10（100分）（食べ放題・ドリンクバー付）

金 額：ひとり2,000円（税込）（ドリンクバー割引適用有）

申込み：必要 ポプラの会まで（電話・FAX・メール）締切り：7月15日（火）16:00

※ご自分のお車でいられる方は現地集合でOKです。

※ポプラからいられる方はスタッフの車に分乗して行きます。

ご希望の方は申込み時にその旨、お伝えください。

※ご参加の方には行事保険を掛けるため、お名前・住所・連絡先が必要です。（保険代の個人負担はありません）

※キャンセルの場合…当日10:00まで（前日まではポプラにご連絡ください） 当日の緊急連絡先…090-4360-6473

★★ お願い ★★ 当日のお支払いは入店前のお支払いになります。その場で精算します。

すたみな太郎メニュー  
焼肉・寿司・デザート・フルーツ  
アイスクリーム・お惣菜・サラダ・  
ご飯・麺・スープ・ドリンクバー



### ＜ 作って食べよう会 ＞

6月はジャージャー麺を作しましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：6月25日（水）12:00~14:00

メニュー：☆ジャージャー麺（肉みそ乗せ冷やし麺）

☆スープ ☆スイーツ

参加費：300円 持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：6月24日（火）15:00 まで

申込み：必要 ポプラの会まで

### ポブランドのご案内

皆様のご参加をお待ちしております。

先月は7月の暑気払いが決まりました。今月は今後の活動予定について話し合います。フリートークもありますので、ご参加お待ちしております。お茶菓子も出ます。

日 時：6月20日（金）13:30~15:00

内 容：今後の行事について 他

場 所：ポプラの会事務局



### ✿ ペーパークイリング教室 ✿

道具や材料はすべてこちらでご用意しますので、手ぶらでOK。皆さまのご参加をお待ちしております！

日 時：6月16日（月）13:30~14:30

講 師：玉木斜恵さん

内 容：好きなお花を作しましょう。

参加費：無料 申込：ポプラまで



募金の御礼 ペーパークイリング講師の玉木さんが募金を呼びかけ、作品を提供してくださっています。

5月の募金は4,202円でした。玉木さん、皆様、ご支援ありがとうございます。募金は活動の為、有効に使わせて頂きます。

### ☆多 映画鑑賞会のご案内 ☆多

ポプラで映画鑑賞会を行います。映画、（邦画・洋画）ドラマ、アニメなどの作品を鑑賞します。参加費は無料です。

6月3日（火）13:30~15:30 『神様のカルテ』2011年128

分 櫻井翔と宮崎あいのダブル主演。舞台は松本市の地方病院。

信州の美しい自然と雄大な景色が全てを包み込んでくれる。

### ＜ 熱中症の予防方法 ＞

これから気温や湿度が上がるので、熱中症などに気を付けて健康に過ごしたいですね。予防して発症や悪化を防ぎましょう。

#### ＜ 予防対策 ＞

こまめな水分補給:喉が渇く前に水やスポーツドリンクを飲みましょう。塩分補給:大量に汗をかいたら、塩分も適度に摂取しましょう。涼しい環境を確保:エアコンや扇風機を活用し、直射日光を避ける。適切な服装:通気性の良い服や帽子を着用することで体温調整を助けます。休憩をこまめに:屋外で活動する際は、涼しい場所で休憩する時間を確保しましょう。日頃から疲れたら休み、質の良い睡眠や栄養をとり、無理をしないで体調維持に努めましょう。

#### ＜ 熱中症の対策 ＞

軽度の症状の場合: 涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給する。体を冷やして休息する。重度の場合: 頭痛・めまい・意識障害がある場合はすぐに医療機関を受診する。

応急処置: 体を冷却するために、氷や濡れたタオルで首や脇、足の付け根などを冷やす。

日常のちょっとした工夫で熱中症のリスクを減らせます。日頃から保険証や診察券も携帯して、症状が出たら早目のお手当や対応をして回復できると良いですね。