



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>

温暖化の影響もあり、年々耐えられない様な暑い日が多くなり、気象庁は真夏日を越え猛暑日という言葉を使い始めました。政府は全国あちこちにクーリングシェルターを推進し、熱中症対策に乗り出しています。

長野市でも31カ所をクーリングシェルターに指定しています。外は暑いからと家に籠りがちですが、動かないと筋肉がどんどん減退します。筋肉は70%の水分を含み体内最大の貯水場なんです。運動不足による筋肉減退は脱水になりやすい体にしてしまいます。皆さん、プログラム参加や仲間とお喋り、涼しい所で休憩をとるなど、ポプラをクーリングシェルターとしても活用して下さい。ポプラでは皆様に涼しい場所を提供してお待ちしています。

《7月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
6/29 休館日	6/30 (^^♪)	1 映画鑑賞の日 13:30~15:30	2 パソコン教室 13:30~15:30	3 !(^^)!	4 お茶のみ交流会 13:30~15:00	5 休館日
6 休館日	7 (^^♪)	8 ピアカウンセリング 13:30~15:00	9 (^^)/	10 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	11 書道教室 13:30~15:00	12 休館日
13 休館日	14 (^^♪)	15 ^^)_U~~	16 パソコン教室 13:30~15:30	17 ジャズダンス 13:30~14:30	18 ポブランド 暑気払い すたみな太郎	19 休館日
20 休館日	21 海の日 休館日	22 作って食べよう会 12:00~14:00	23 (^^♪)	24 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	25 書道教室 13:30~15:00	26 休館日
27 休館日	28 ペーパークイリング 13:30~14:30	29 映画鑑賞の日 13:30~15:30	30 (*^^*)	31 (^^)/	8/1 お茶のみ交流会 13:30~15:00	8/2 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トークなどを楽しみます。●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18(金)にメンバー会です。暑気払いで出かけます。詳しくは裏面 ●ピアカウンセリングのテーマは「失敗から学ぶ人間関係」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教室があります。

●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22日(火)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。

冷房も適宜使い、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 >



☆ 彦星と織姫の物語に思いを馳せて夜空を見上げる季節となりました。ポプラでは今月暑気払いを行います。こまめに水分補給をし、暑い夏を乗り切りましょう。

《ポプランド・暑気払いのご案内》

今年も恒例のポプランド（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

※ご自分のお車で行かれる方は現地集合でOKです。

※ポプラから行か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 》

7月は冷製パスタを作ります。

皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：7月22日（火）12:00～14:00

メニュー：☆ツナと大葉の和風冷製パスタ

☆ポテトフライ ☆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：7月18日（金）15:00まで

申込み：必要 ポプラの会まで

食べるだけの参加も可です。

🌸 ペーパークイリング教室 🌸

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

日 時：7月28日（月）13:30～14:30

講 師：玉木斜恵さん

内 容：好きなお花を作ります。

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。

6月の募金は1,157円でした。玉木さん、皆様、ご支援ありがとうございました。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。

7月1日（火）13:30～15:30 『マイ・インターン』

2015年126分

アン・ハサウェイ演じる華やかなファッション業界で働くCEOのジュエルズと、ロバート・デ・ニロ演じる70歳のシニアインターン、ベンとの出会いをきっかけに物語が展開します。

7月29日（火）13:30～15:30 『糸』2020年130分

中島みゆきの時代を超えた名曲「糸」から着想を得て制作された映画。菅田将暉と小松菜奈のW主演。壮大なラブストーリー。

令和7年度長野県ピアサポート体制加算等に関する研修ピアサポーターとして雇用されたい方と事業所の研修です。詳細は事務局の長野県社会福祉士会にお問合せ・お申込ください。

【基礎研修】

1日目 9月9日（火）10：00～17：00

2日目 9月10日（水）10：00～15：40

会 場 長野県看護協会会館3F会議室（松本市旭2-11-34）

【専門研修】

1日目 10月30日（木）10：00～17：00

2日目 10月31日（金）10：00～15：40 会 場 同上

【フォローアップ研修】

1日目 12月23日（火）10：00～17：00

2日目 12月24日（水）10：00～15：40 会 場 同上

事務局 公益社団法人 長野県社会福祉士会

TEL：026-266-0294 FAX：026-266-0339

〒380-0836 長野県長野市南県町685-2

長野県食糧会館6F

暑い夏を快適に

夏を上手に乗り切る熱中症対策！

《 水分補給を怠らない 》

●熱中症予防の基本は水分補給です。成人は毎日約1.2ℓの水分を補給する必要があります。普段は水や麦茶を、大量の汗をかいたときは塩分や糖分も補強できる経口補水液やスポーツドリンク飲料などを。

●喉の渇きを覚えたときにはすでに脱水が始まっています。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。

●成人の場合、就寝中におよそコップ一杯分の汗をかくと言われます。寝る前と起床時にコップ一杯の水分を補給する習慣をつけましょう。

《 涼しく過ごす工夫をする 》

☆室内に差し込む日光を遮る・・・すだれやグリーンカーテン等

☆室温や湿度をこまめに確認・・・室温28℃以下、湿度70%以下

☆冷却グッズを利用・・・ネッククーラー、瞬間冷却バック等

☆通気性のよい服装をする・・・体から出る熱と汗を逃がす

