



青サポ通信

平成26年7月 浜田市青少年サポートセンター発行

～ 一緒に活動しませんか！ ～

VOL.36

元気に夏を乗りきろう！



大型の台風が日本にやってきて、各地で被害が出ました。昨年の夏、島根県西部では一晩のうちに、甚大な被害に遭ったのはまだ記憶に新しいところです。よく、梅雨明け前には大雨が降ると言われますが、昨年のように8月下旬に大雨になるケースもあります。また、今年はエルニーニョ現象の影響で、西日本の日本海側では例年よりも雨降りの日が多いみたいですので十分注意しましょう。

昨年も青サポ通信でお知らせしましたが、暑い夏を乗り切るためには、早めの水分補給とバランスのとれた栄養補給が大切です。室内外を問わず、早めに水分を摂らないと「熱中症」に罹るので要注意ですよ！それから汗をかくので塩分の補給も忘れずにしましょう！

また、暑さから身体を守るには夏野菜を食べると効果があります。トマト、ナス、ピーマン、などの夏野菜は色が濃く、ハッキリした色が特徴で水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いので、身体の中からクールダウンしてくれます。そしてきゅうりなど生で食べられるものが多いので、栄養を簡単に補給でき、身体を冷やす役目もあります。暑くて食欲も落ちるこの季節ですが、夏野菜をしっかり食べて夏を乗り切りましょう！



8月の青サポ開所のお知らせ

8月の青サポは、「夏期 学習支援事業」を開催しますので、8月7日（木）から8月13日（水）まで居場所の利用はできません。

なお、お盆期間中の居場所の利用は通常どおりできますのでご利用ください。

8月の屋外活動クラブはお休みします。



屋外活動クラブの様子（5/9 山菜採り）

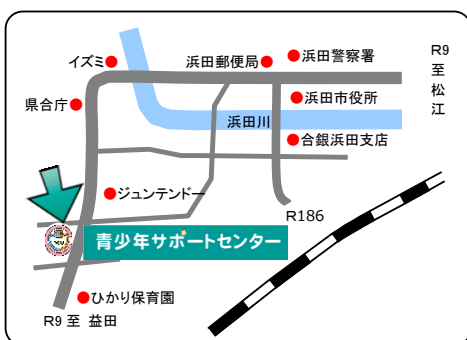
青サポ教室・青サポクラブ **8月の予定**

電子ピアノが いつでも
自由に弾けるよ!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1
4	5	6	7	8
陶芸教室 13:30~15:30  実費	パソコン教室 13:30~15:30 	菓子・パン教室 13:30~15:30  実費	夏期 学習支援事業 (居場所の利用はできません)	
11	12	13		
夏期 学習支援事業 (居場所の利用はできません)				
18	19	20	21	22
書きかたクラブ 13:30~15:30 	粘土細工教室 13:30~15:30  実費			
25	26	27	28	29
園芸クラブ 9:30~11:00 	パソコン教室 13:30~15:30 			ミニスポレク 9:30~11:30 

※教室・クラブは**予約制**です。事前に ☎25-0985 にお電話ください。
 (注: 実費 マークの教室は 材料代等の実費が300円程度必要となります。)

- ◎青サポの2階を、居場所として平日の開所時間中(8:30~17:00)は開放しています。
- ◎図書室、学習室、多目的室、作業室、調理実習室など、過ごしやすい部屋を選んで活動してください。
 なお、青サポ教室・青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、空いている部屋の利用となりますのでご協力ください。
- ◎青サポ通信は、「浜田市HP⇒浜田市子育て支援サイト⇒青少年サポートセンター⇒“青サポ通信”発行しています」でもご覧いただけます。



浜田市教育委員会 青少年サポートセンター
 〒697-0045 浜田市京町50番地
 相談専用フリーダイヤル **0120-783-419**
 TEL 0855-25-0985 FAX 0855-24-1080
 E-Mail support@city.hamada.shimane.jp

