

あくせすカレンダー

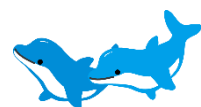


発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL：042（631）1022
発行日 2025(令和 7)年 7 月 25 日

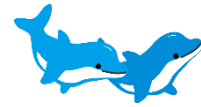
☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

＜電話相談他＞ 平日：午前 10 時 ～ 午後 6 時 第 1・3 日曜日&第 2・4 土曜日午前 10 時～午後 4 時

＜交流コーナー＞平日：午前 12 時 ～ 午後 6 時 第 1・3 日曜日&第 2・4 土曜日午前 10 時～午後 4 時



2025 年 8 月

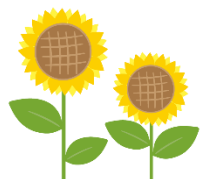


日	月	火	水	木	金	土
9 月のカレンダーは裏面をご覧ください。					1	2 休み
3	4	5	6 シニア's Cafe 50 歳以上の方だけが利用できる日です	7 休み	8	9
10 休み	11 休み 山の日	12	13 ABC グループ プログラム対象者だけが利用できる日です	14 休み	15	16 休み
17	18	19	20 みんなでトーク 午後 2 時～午後 3 時	21 休み	22	23
24 休み	25	26	27 ABC グループ プログラム対象者だけが利用できる日です	28 休み	29	30 休み

31 休み

交流コーナーからのお知らせ

8 月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は通常通り受け付けております）。
 ・8 月 6 日（水）午前 12 時～午後 3 時 30 分（シニア' s Cafe 開催のため）
 ※シニア' s Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・8 月 13 日（水）午前 12 時～午後 6 時（ABC グループ開催のため）
 ・8 月 27 日（水）午前 12 時～午後 6 時（ABC グループ開催のため）
 ※ABC グループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



プログラムの
お知らせ



シニア' s Cafe のお知らせ



8 月 6 日（水）午後 2 時～午後 3 時 参加費 50 円

シニア' s Cafe は、50 歳以上の方を対象にしたお茶会です。
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



かき氷をつくって食べましょう！

プログラムの
お知らせ

みんなでトーク

「障害者手帳で受けられる割引サービスについて」

8 月 20 日（水）午後 2 時～午後 3 時

参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。

前は、今年度のテーマ決めということで「はちおうじ出前講座」の資料を見ながら、興味のある内容をピックアップしました。その時に参加者から「鉄道利用時の割引について」ご質問がありました。

そこで、今回は障害者手帳で受けられる割引サービスについて、さらに掘り下げてお話ししたいと思います。

暑い時期ですので、交流コーナーを涼しくしてお待ちしています。ぜひご参加ください！

- 開催中、交流コーナーはご利用できません。
- 終了後の午後 3 時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。



地域の情報



～八王子まつり～

8 月 1 日（金）・2 日（土）・3 日（日）

甲州街道の交通規制、バスの運休や迂回等で大変な混雑が予想されます。
お出かけの際はお気をつけください。

Check!

ちょっとした工夫で暑さを軽減！

外出先で体全体を冷やすのが難しい時は、水で手を洗うだけでもスッキリします。
家でも洗面器やシンクで水をためられる時は少しの間手をつけてみてください。



あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL：042（631）1022
発行日 2025(令和7)年7月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日：午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

<交流コーナー>平日：午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	4 休み	5	6 休み
7	8	9	10 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	11 休み	12	13
14 休み	15 休み 敬老の日	16	17	18 休み	19	20 休み
21	22	23 休み 秋分の日	24 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	25 休み	26	27
28 休み	29	30	厳しい残暑が続きそうですね… 			

交流コーナーからのお知らせ

9月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は受け付けております）。

- ・9月3日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）
※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
- ・9月10日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
- ・9月24日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
※ABCグループの対象者については、個別にお声かけいたします。
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。

プログラムの
おしらせ



シニア's Cafe のおしらせ



9月3日(水)午後2時～午後3時

参加費50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。
特別なテーマを設定せず、お茶を飲みながらお話しできる時間です。
参加希望の方は、事前にご連絡ください。



スタッフコラム (主) 安達

～適切な水分の取り方について～

6月に入って以降、梅雨といわれても疑ってしまう厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期、いまや毎日聞く言葉が【熱中症対策】かと思います。

そのため今回は熱中症対策の1つとして挙げられる

*適切な水分の取り方*についてお話しできればと思います。

①1日に必要な水分の摂取量

1日に必要な水分の摂取量は体重やその人の健康状態によって前後したりします。気になる方は主治医やかかりつけ医の先生に一度聞いてみましょう。※表は参考までにご活用ください。

体重別 1日に必要な水分量の目安

体重(kg)	1日に必要な水分量(ml)	コップ数(180ml/杯)
35	1,800	10
40	1,920	10.7
45	2,040	11.3
50	2,160	12
55	2,280	12.7
60	2,400	13.3
65	2,520	14
70	2,640	14.7
75	2,760	15.3
80	2,880	16

※4-2-1ルール(医師が点滴の量を計画する際に使う計算式)をもとに計算



②水分の取り方と飲み物について

水分の取り方は平均的な食事からではおよそ1リットルの水分が取れるため、その他足りない水分を飲料水で取る必要があるといわれます。

※水分補給は過剰に摂取すると水中毒の恐れがあります。飲み物も好きな飲み物を飲みたい時はあると思うので何事もバランスが大切です。

③飲むタイミング

一気に大量な水分を飲むよりは、起きた時、運動した時、入浴後、寝る前等のタイミングを目安にこまめに飲むと良いといわれています。



暑い日々が今年は長くなりそうですが、出来る限りの対策をして、皆さんが楽しい夏を過ごせますように・・・☆