



# 居場所だよ!

令和2年9月1日 発行

特定非営利活動法人フリースペースふきのとう

〒857-0874

長崎県佐世保市京坪町8番1号

TEL(0956)25-6222 FAX(0956)76-8131

## 作品展の作品を募集します!!

秋の夜長を感じる季節になりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

フリースペースふきのとうでは、11/9(月)~11/15(日)佐世保市島瀬美術センターにて、「部屋の世界から外の世界へ」展を開催します。あなたも、自分で作った小物や絵などを展示してみませんか?詳しいことは、同封のチラシにて…。

また、居場所に来るときは、必ず、マスク着用し、自分の水分補給するために、水筒を持参してください。コロナウイルス感染拡大防止のためです。

ふきのとうのイベントなどの情報はふきのとうのホームページの月間スケジュールやブログにも掲載していきますので楽しみにしていてね!

## 居場所だよ!の通信代、節約にご協力を!!

只今、居場所便りを郵送で送っていますが、経費節減のために、メールで送信を致したいと思えます。

メリットとして、家族には見られたくない方たちです。メールにすると本人のところへ届きます。但し、自分のメールアドレスを持っている人に限ります。また、このメールはショートメールは届きません。スマホメール(フリーメール)、PCメールに限ります。

みなさんは、スマホを持っている人もいるのではと思います、その方たちはメールに切り替えたいと思えます。

メールで送って欲しい人は、一度、ふきのとうへ空メールを送ってください。メールアドレスの間違いを防ぐ為です。

ふきのとうのメールアドレスは、[f-porepore@shirt.ocn.ne.jp](mailto:f-porepore@shirt.ocn.ne.jp)です。

また、メールアドレスを持ってない人は、今まで通り郵送致します。

ご協力の程、よろしくお願い致します。



## あなたの絵のポストカードや手作り雑貨を出店してみませんか?

フリースペースふきのとうでは、ポストカードにする絵を募集しています。

今まで描き溜めた絵やこれから描く絵、写真もOKです。

出来たポストカードはイベント出店で販売することも出来ます。売り上げの80%は作者にお返しします。

詳しくは、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。

尚、ハガキの台紙はふきのとうで準備しています。

他にも手作り雑貨やアクセサリーなど販売したい方も商品と共に募集しています。

是非、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。お待ちしております。



## おねがい

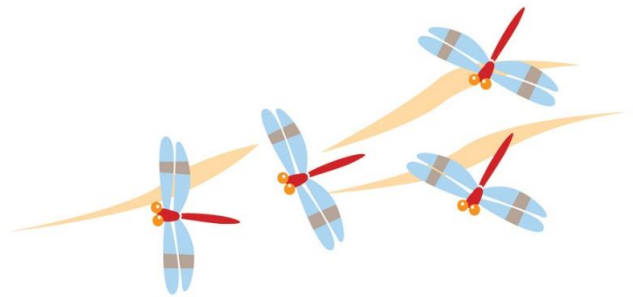
### ※手作り雑貨を作成する人へお願い

イベント出店などでは、キャラクターを素材にしたものは販売できませんので、ご注意ください。

例:スヌーピーやキティちゃんなどの入った布などです。

ご協力のほど、よろしくお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26	27
28	29 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	30				



- ◆開所日は、火・土曜日13:00~17:00までですが、祝日、年末年始、お盆はお休みです。また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
- ◆学習サポート「数学」 担当:永富光朗先生 数学パズルなどを利用して、遊びながら学びます。
- ◆英会話 担当:池田和博先生(ぽこ・あ・ぽこの家主さん)  
持ってくるもの:NHKテキストブック「英語Ⅰ」(書店で買って持って来てね!)、筆記用具  
学習内容:NHKテキストブック「英語Ⅰ」を教材にして学習します。また、簡単な英会話やみんながなじみのある英語の歌などを楽しく学びます。
- ◆毎週土曜日は英会話が終わった後、ギター教室もしています。担当:池田和博先生  
※英会話とギター教室は、担当の池田和博先生が体調を崩されており、只今、お休みしております。体調が戻れば、再開致します。
- ◆9/22(火)は、秋分の日で、「ぽこ・あ・ぽこ」はお休みです



# ぽれぽれ(青年期)

月・火・金・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 10:00~16:00  
木 8:00~14:00

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26	27
28	29	30				

◆学習サポート「英語」 担当:田向弘文先生

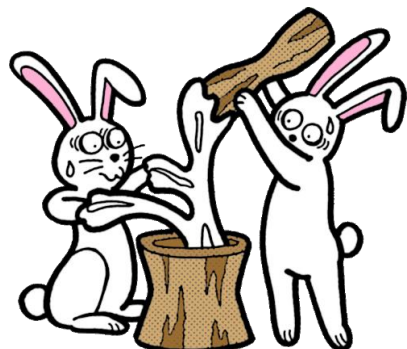
只今、学習サポート「英語」は、希望する子どもがないので、お休みしています。また、希望する子どもが出たら、再開致します。

◆学習サポート「発達障がい」・小学生 担当:只今、担当される先生を探しております。決まり次第、再開します。

◆開所日は、月・火・金・土曜日の10時~16時と木曜日の8時~14時までですが、急な用事や出張などで出かけることがあります。ご用の時は事前にご連絡ください。

また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。

上記の他に、フリースペースふきのとう主催の行事の翌日の場合も居場所兼事務所はお休みします。



# 涼しくなる方法！

地球温暖化の影響で年々暑さは厳しくなり、この30～40年間で、東京などの都市では猛暑日（最高気温が35℃以上）がなんと3倍近くに増えているそうです。暑さの厳しい日は特に、ついついエアコンに頼ってしまいがちですが、使い過ぎはお財布にも体にも優しくありません。そこで今回は、お金をかけずとも、ちょっとした工夫をすることで涼をとることができる方法をご紹介します。

## 《快適に過ごす工夫①：保冷剤で首や脇の下を冷やして涼しくなる！》

ケーキなどを買うとついてくる保冷剤を凍らせておき、タオルやハンカチで巻きます。それを、首の左右や脇の下に巻いておくと体が涼しく感じられます。というのも、首や脇の下には太い動脈が走っているので、この部分を冷やすと冷えた血液が全身に巡り、体温が低下するのです。汗をかきやすい子どもをチャイルドシートに乗せる時も、この部分を冷やしてあげると汗が出にくくなります。

## 《快適に過ごす工夫②：風呂上がり足に冷水をつけて涼しくなる！》

せっかくお風呂から上がっても、またすぐに汗をかいてしまったら、せっかくのサッパリした気分が台無しです。入浴後に汗を引かせるには、最後に足を冷水につけると効果的です。冷水によって一時的に皮膚表層の血液量が増えるので汗は出のですが、結果的に汗の全体量を減らすことができます。

## 《快適に過ごす工夫③：体温を下げる食べ物で涼しくなる！》

スイカやキュウリ、冬瓜など、ウリ科の野菜には体温を下げる効果があるという説があります。特に冬瓜は漢方薬に用いられるほど、利尿作用があると考えられており、むくみ取りや夏バテ対策にピッタリ。他にもトマトやナス、とうもろこしなどの夏野菜も同様です。旬のものをたくさんとることは理にかなっています。

## 《快適に過ごす工夫④：風通しをよくして涼しくなる！》

無風の時、扇風機を外に向けて回して対角の窓を開けると、部屋に風が入るようになります。窓が1つしかない部屋なら、ドアを開放しておくなどして、2ヶ所以上の開口部を確保するのがポイント。また、風邪が入る窓が大きく、出るほうの窓が小さいと部屋の中を通る風にスピードが出て、涼しさが増します。窓を開ける幅を工夫するとよいでしょう。

## 《快適に過ごす工夫⑤：朝や夕方の打ち水で涼しくなる！》

日本に昔からある打ち水の風習が、見直されています。その効果とは、撒いた水が蒸発することで空気中の熱を奪い、わずかですが気温を下げるというもの。地球温暖化対策キャンペーンの一環として、政府も打ち水を症例しており、夏はあちこちで打ち水イベントが行われています。お風呂の残り湯を再利用し、朝夕の涼しい時間帯に行うのがベストです。

## 《快適に過ごす工夫⑥：青系インテリアで涼感アップ！》

カーテンやソファカバー、座布団カバーなどなら、手軽に交換できるので、夏場は青系統の色にチェンジしてみても、青系の絵やポスターなどを飾ってみるのもおすすめです。

※まだまだ、残暑が厳しく、今年はコロナの影響で部屋の換気をしながら熱中症対策をしなければいけません。ぜひ、みなさんも、上記の6つの工夫を参考にしてくださいね。

