



プラザだより 9月号

2026年9月1日発行

第219号

ふれあいプラザにお

TEL・FAX(0875)82-2607

今年の暑さは、体感で昨年を上回っている気がします。挨拶も「暑いね」を決まり文句のように掛け合うのが日常になりました。プラザでも、冷房が効いた執務室と効いていない部屋を往来していると、体のだるさを感じます。

猛暑の夏の過ごし方として、エアコン等で室温28℃以下を保ち、汗とともに水分やミネラルが失われやすくなるため、食事からもしっかりと栄養補給をしましょう。さらに、涼しい時間帯の軽い運動や入浴・睡眠環境をよくすることで体調も整っていくようです。

「納涼そうめん交流会」に 24名参加

冷たい麺で暑気払い!! 8月3日(月)



猛暑を乗り切ろうと皆でそうめんをいただきました。ボランティア2名にお手伝いいただき、ゆで加減も絶妙なそうめん約60束を提供。プラザで収穫したスイカも「甘くておいしい」とお腹も心も満足した様子、プラザとしてもありがたい言葉に感激しきりでした。笑顔で健康な1日1日をお過ごしください。

★★★ コメ袋でトートバッグ作り 参加者募集 ★★★

頑丈なバッグは何かと重宝しますよ!!

日時: 9月15日(火) 9:00~12:00

場所: ふれあいプラザにお、参加費: 100円

準備物: ものさし、洗濯ばさみ20個

申し込み先: ふれあいプラザにお ☎0875-82-2607



【QRコード】読み取り

三豊市 隣保館



QRコード読み取りで、プラザだより(行事予定)がいつでも閲覧できますよ!!



9月 ふれあいプラザにお 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
 プラザ内すいか収穫		1 小学習会(浜) 17:00~ 	2 100円モーニング 9:30~11:00 	3 小学習会(浜) 17:00~ 	4	5
			ペットボトル	プラ容器	可燃ごみ	
6	7	8 小学習会(浜) 17:00~ 	9 フラワーアレンジメント教室 ①13:30~プラザ ②14:30~浜集会所 	10 小学習会(浜) 17:00~ 	11 ヨガ教室 9:30~ 	12 土曜開館 脳トレ教室プラスα 9:30~11:30 
	可燃ごみ		びん	プラ容器	可燃ごみ	
13 	14	15 ものづくり教室 (米袋バッグ) 9:00~12:00  小学習会(浜) 17:00~ 	16 100円モーニング 9:30~11:00 	17 小学習会(浜) 17:00~ 	18	19
	可燃ごみ	紙容器	不燃ごみ	プラ容器	可燃ごみ	
20	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 小学習会(浜) 17:00~ 	25 ヨガ教室 9:30~ 人権映画の集い 13:30~ ふれあいおしゃべり会 	26 土曜開館 脳トレ教室プラスα 9:30~11:30 
	可燃ごみ		かん	プラ容器	可燃ごみ	
27	28 料理教室 9:30~12:00 配食サービス 健康相談 9:30~10:30 	29 小学習会(浜) 17:00~ 	30	プラザ来館者数		
	可燃ごみ			来館者数	令和8年度 (令和8年4月1日~ 令和8年7月31日) 1,393名	令和7年度 (令和7年4月1日~ 令和7年7月31日) 1,450名

お知らせ 1 脳トレ教室プラスα (9月は2回開催)

- ・日時 9月12日(土) 9:30~11:30
9月26日(土) 9:30~11:30
- ・場所 ふれあいプラザにお
- ・参加費 無料



お知らせ 2 奉仕作業

- ・日時 10月4日(日) 8:30~
- ・場所 ふれあいプラザにお周辺



フラワーアレンジメント教室
会員さんの作品