



《明治地区 地域ささえあいセンター かるがも》

【運営】 社会福祉法人いきいき福祉会

【所在地】 藤沢市城南4-9-8 城東ビル1階 ラポール城南

【Tel】 070-1432-0952 【担当】市村、功刀（くぬぎ）

【e-mail】 sasaei-karugamo@rapport.or.jp

メルシャンワイン隣 「羽鳥中学校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス停下車すぐ



室内でも熱中症になります！室温だけでなく、湿度も高くないように注意が必要です。こまめな水分補給、休憩、涼しい服装、そして暑さを避ける行動を心がけましょう。水分は麦茶・スポーツドリンクなど「ミネラル」が含まれているものがおすすめです。OS1（オーエスワン）などの経口補水液は熱中症になったとき治療目的で飲むものですので、普段の水分摂取には塩分が多すぎるため高血圧の方など特に注意が必要です。

小中学生のみなさん 夏休みはかるがもへ！

かるがもは「いばしょ」としてもご利用いただけます。

本やマンガを読んだり、宿題したり、絵をかいたり、

工作したり、寝っ転がったり。なんもしなくても OK！

お弁当を持って来てかるがもで食べても OK！

かるがも食堂のある火曜日はラーメン、金曜日は定食を 500 円で食べられます。水曜日はパンも販売しています。

第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こがも食堂も開催しています。（こがも食堂に限りこどもは無料）

★小学生以上は子どもだけの利用も可能です。

読書ゆりの会より朗読会のお知らせです。

日時：2025年8月1日（金）10:00～11:30

～プログラム～

- ・くちびる体操・・・まどみちお
 - ・雑草
 - ・おおきな木・・・シェル シルヴァスタイン
 - ・走れメロス・・・太宰治
 - ・地下鉄の老女・・・工藤美代子
 - ・葉っぱのフレディ・・・レオ バスカーリア
- ぜひご参加ください！

スマホ・ケータイ教室

（毎月第3金曜日 10時～12時）

藤沢市デジタル推進室よりご紹介いただいたボランティア講師に、皆さんの教えて欲しいことを個別に聞いたり、相談したりすることができます。

8月15日（金）

①10時～②11時～

※予約制

お申し込みはかるがもまで



かるがも食堂 8月メニュー

1食 500円 デザート付

1日 カレーライス・サラダ

8日 冷やし中華・スープ・小鉢

15日 肉豆腐定食

22日 冷しゃぶ定食

29日 焼きそば・スープ・小鉢

食後のコーヒー 110円



