

# チャレ\*くま通信

「チャレ\*くま通信」は就労移行支援事業所チャレジョブセンター熊谷が定期的に発行する広報誌です



## 今月のPhoto 内輪まつり



この記事見て見て♪  
図書館での一コマ



熱中症予防に  
エグササイズ!

熊谷の夏の風物詩、うちわ祭。なにか記事にしないで!と思ったものの、開催前に本誌の締切が...でも、あきらめません。うちわ祭りが無理なら、内輪(うちわ)祭りだあ!!制作セミナー終了後、内輪祭りを開催しました(写真左)。



ライぶら〜り  
涼しさを求め  
木陰でひと休み  
編集部まえがき  
キラキラした木漏(こも)れ日の中でパシャリ。涼むのにピッタリです。ゲストのマスコットも心なしかうれしそう♡みなさんも、適度に休憩したり水分補給(ほきゅう)を忘れずに!熊谷の夏は暑い!!私たちの夏はまだこれから!!

チャレジョブセンター熊谷ではこのたび、図書館さんぽ、名付けて「ライぶら〜り」を始めました。隔週で図書館を訪れるイベント。読書をしたり新聞を読んだりして自分の世界を広げていきます。就活に活かすもよし、資格の勉強に活かすもよし。目的はそれぞれ。本を通じて、新たな交流もあつたり...。そしてなんとチャレジョブ熊谷にはオリジナル図書コーナーもあるのです。各自持ち寄った本や、リクエストして購入してもらった本など。ここでしか読めない、ここだから読める作品ばかり。エアコンの効いた部屋で自分だけの一冊に出会ってみては?

## 新イベント紹介

今回の夢の世界は、プラネタリウム(熊谷市立文化センター・プラネタリウム館)。上映室に入ってイスに腰かけると、背もたれごと身体は後ろに。目の前は上下左右、夕やみの空につつまれました。名曲『家路』が流れるなか、熊谷の夜空を彩(いろど)る星が東からポツ、ポツと現れ始めます。しばらくすると、プラネタリウムならではの演出が、より多くの星が見えるよう、月が消え、街の明かりが消え。一瞬まばたきをした後に目の前に現れたのは、無数の星でうめつくされた夜空。このままずっとここに座っていたい。しばし星座の旅にひたってい

## プラネタリウムで夢の世界へ♪



## 土曜余暇

海より、もっとも一つ広い世界へ  
星野鉄郎、ジョバンニも見た?あの世界  
「海の日」を2日後にひかえた、ある土曜。土曜余暇で向かった先は、海よりもっとも一つ広い世界。どこか行きたいけれど、お金もないし、人混みは嫌だしという方には、おすすめ場所。気分は星野鉄郎、それともジョバンニ?みんなが向かったのは、それぞれの夢の世界(左)。



と、夜空から「星に願いを」が流れてきました。東の空が白みはじめ、実際には見られない無数の星にあふれる「ありのままの夜空」が白い光の向こうに消えました。「夢みたい」と感動の声が聞こえるかたわら「夢見てました」と別の夢の世界へ行っていた人も同じ時、同じ場所を過ごす仲間とともに、それぞれの夢の世界を楽しみました。

## 制作セミナー 見た目も涼しい! スケルトンうちわを作ろう!

熊谷に夏を告げる「うちわ祭り」を目前にし、今年も恒例(こうれい)の「うちわづくり」を行いました。今回は、見た目からも涼しさを感じることができる透明なうちわ、その名も「スケルトンうちわ」です。中が見えるので、キラキラした小さなスパンコールを入れるとおおいだときに動きがあって、おもしろい!。緑(ふち)をリボンでかざりつくとゴージャス感もただよってきました。「おっ、これはすごい」とバンバンかざっていると、ズシリと感じるものが。たくさんかざると重くなるという欠点か!作った後に持ってみたら重くなっていて、みんなで笑いのネタになっていました。でも、あおぎながらちょっとした運動にもなりますね!「今月のPhoto」のコーナーでいくつかの作品をご紹介します!



### 7月2日は、第1回『鳥人間コンテスト』が開催された日!

1977年7月2日、第1回「鳥人間コンテスト」が開かれました。この大会は人力飛行機の滞空(たいくう)距離および飛行時間を競う競技会。第1回は競技部門のみの開催で、第2回から第9回は、面白い飛び方を競うコミックエントリー部門もありました。第9回に人力プロペラ機が初優勝して以降、競技部門は滑空(かっくう)機部門と人力プロペラ機部門に分けられています。第1回優勝記録は、82・44m(左写真)。2023年大会の優勝記録(滑空機部門)は、460・76mでした。

【出典】読売テレビ公式サイト

### 「暑さに体を慣らすって?」熱中症は梅雨明け、お盆明けも要注意!

熱中症予防のため「暑さに体を慣らしましょう」って、よく聞きますよね。体温をうまく調整できるように「無理なく汗をかく」というのが大切なようです。例えば、次のような運動や入浴をして汗をかくのもいいようです。

- ◎ウォーキング30分程度を、週5日(通勤など)
- ◎サイクリング30分程度を、週3回(買い物など)
- ◎ストレッチ30分程度を、週5回
- ◎湯船に入る入浴を、2日に1回

運動する際は天気や気温に注意し、水分や塩分の補給(ほきゅう)も重要です。一度は暑さに体が慣れても、数日暑さから遠ざかると元に戻ってしまうとのこと。梅雨明けやお盆明けも要注意!体を慣らすには数日から2週間程度かかるようです。詳(くわ)しくは、<https://www.netsuzer.o.jp/learning/1e15>

相談・見学についてはこちら

お悩み相談 いつでも受付中です!  
ご自身のこと、ご家族のこと、就労のこと...  
ぜひお気軽にご相談ください!

## チャレジョブセンター熊谷

埼玉県熊谷市桜木町1-7-9 武州熊谷駅前ビル3F  
Mail: [kumagaya@challe-job.co.jp](mailto:kumagaya@challe-job.co.jp)  
TEL: 048-578-8401

チャレジョブセンターHP  
<https://challe-job.co.jp>

詳細はこちら