

長幡公民館だより

第 205 号

令和3年 6月1日発行

☎・FAX 34-1725

梅雨入りの時期を向かえて、麦の刈り取りや田植えなどの田園風景があちらこちらで見受けられるようになりました。本格的な夏シーズンを目前に、地域の皆様にはこれまでの感染症対策に加えて熱中症予防、災害に対する備えにも努めていただき、自らの健康と安全・安心は自身で守るようお願いいたします。

長幡公民館長

～参加者を募集します～

◎主催事業

【ノルディックウォーキングで寺社巡り】

日時 6月26日(土) 午前9時30分
(雨天の場合、中止)

集合 長幡公民館

定員 10名

講師 清水 祐子 様 (全日本ノルディックウォーク連盟公認)

参加費 500円 (ポール代)

持ち物 ①ポールを持っている方は持参してください。
(参加費は無料となります。)

②運動靴、リュック、汗拭きタオル、飲み物、帽子等

申し込み 6月18日(金)までに申し込みをお願いします。

※マスク着用と自宅での検温をお願いします。



ノルディックウォーキング
申込書 (No.)

住所 _____

氏名 _____

☎ _____

ポール 有 ・ 無 _____

領収書 (No.)

ポール代 500円領収しました。

月 日長幡公民館 印

◎生き生き学校事業

【グラウンドゴルフ大会】

日時 6月15日(火) 午前9時【予備日…6月18日(金)】

場所 宮多目的広場サッカー場

参加費 200円

※マスク着用と自宅での検温をお願いします。

※既に申し込まれた方は、忘れずに参加してください。

【脳トレ教室】 ～ 上里・方言検定 ～

日時 7月13日(火) 1時30分

場所 公民館 2階 会議室

【事業予定】

◎児童館・公民館共催事業

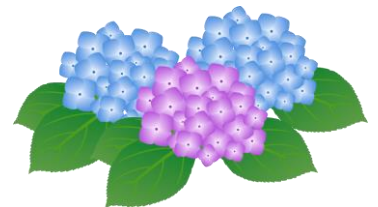
【クラフトペン立て】

日時 7月31日(土) 9時30分

場所 公民館 2階 会議室

参加費 100円

※詳しい内容等については、公民館だより「7月号」でお知らせします。



脳トレ教室申込書

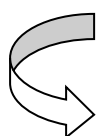
(No.)

住所 _____

氏名 _____

生年月日 _____

☎ _____



裏面もご覧ください。

☆ 熱中症予防の5つのポイント ☆

① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。

② 熱くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

☆ 災害への「普段の心がけ」 ☆

① 天気予報や気象状況に気をつける

梅雨時や台風シーズンなど、洪水が起こりやすい時期には、テレビ・ラジオ・新聞などの天気予報に注意し、天気の移り変わりに気をつけましょう。

② 非常食や持ち出す物などを準備しておく

非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの（レトルト食品や缶詰等）を選びましょう。飲料水も忘れずに確保しましょう。懐中電灯やラジオ、乾電池も忘れずに用意すること。携帯電話の充電も忘れずに

③ 避難場所や避難経路を確認しておく

自分の避難場所がどこなのか、安全に行くためには、どう行けばいいのかということを普段から確認しておきましょう。

④ 大雨や台風に備えて家のまわりを点検準備しておく

家のまわりに吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸や瓦、雨どいなどは傷んでないか確認しておきましょう。



交通安全標語

あぶないよ よそ見 とびだし ふざけっこ