

宇気郷

住民協議会だより
公民館だより

7

月号

■発行: 宇気郷公民館
☎35-0014
■平成30年7月1日発行

第五地域包括支援センター 「消費生活セミナー」のご案内

日にち **7月19日(木)**
13:30~15:00
場所 **与原町集会所**

内容 ①だまされやすさ心理チェック
②市役所消費生活相談窓口より講話
③質問コーナー

※参加希望者は7月17日(火)までにお申し込みください。

送迎希望の方は事前に連絡ください。

送迎希望の方は事前に連絡ください。

【申し込み・問い合わせ先】

宇気郷地区市民センター

電話: 0598-35-0014



三世代ふれあいまつり のお礼

6月10日に行われました、三世代ふれあいまつりは、お客様で盛況のうちに、無事終えることができました。

ご協力いただいた皆様、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



7月・8月のお買い物バス運行予定

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。



7月3日(火) 7月10日(火) 7月20日(金) 7月25日(水)
8月2日(木) 8月7日(火) 8月21日(火) 8月30日(木)

※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用ください。

※当日の受付はお断りする場合があります。

今後の行事予定について

6月20日の住民協議会役員会におきまして、敬老会の日が、

敬老会・・・9月17日(月・敬老の日)

と決まりましたので、よろしく申し上げます。

詳細は後日、公民館だよりやチラシでご報告いたします。

7月の主な行事予定

5日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
19日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
		手芸サークル	
	午後1時半~	消費者被害予防講座	与原町集会所
20日(木)	午後7時半~	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
29日(日)		堀坂山竹上げ祭	堀坂山

♪ 地域行事のお知らせ ♪

堀坂山竹上げ祭(与原町)

日にち: 7月29日(日)

時間と場所:

・竹上げにご協力頂ける方は、午後1時45分までに堀坂峠駐車場に集合してください。

・式典のみ参加される方は、午後3時30分までに堀坂山山頂に集合してください。

【お問い合わせ先: 与原町自治会 ☎090-1744-1657 (長谷川自治会長)】

お買い物バス 運転手の募集



現在、お買い物バスの運転手を募集しています。

募集条件: 宇気郷地区市民センターから柚原町・後山町・飯福田町・与原町を経由し、マックスバリュ川井町店まで運転をしていただく方。

募集人員: 1~2名

勤務時間: 3~4時間(基本午前中...平日 月に1・2回程度)

申込期限: 8月31日まで

※詳細は宇気郷地区市民センターまで問い合わせください。

「三世代ふれあいまつり」開催

6月10日（日）堀坂山の家にて三世代ふれあいまつりが開催されました。会場では、シャボン玉遊び、あまごつかみ、ミニカラオケ大会、お楽しみくじ引きタイムの開催、揚げタコ・チキンナゲット・フライドポテト・飲み物のバザーや味ごはん・だんごもちの配布を行いました。

天候は曇り時々雨となりましたが、参加人数約250名とお年寄りから子供たちまで多くの人々にぎわいました。



宇気郷公民館趣味クラブ会員募集

宇気郷公民館では下記の2つで趣味クラブを募集しております。

興味のある方は8月31日まで宇気郷地区市民センターへお問い合わせください。

ゲートボールクラブ



活動日：
第1・第3木曜日
場 所：
宇気郷地区市民センター
前グラウンド

手芸サークル

活動日：不定期（月1回）
場 所：市民センター2階会議室
講 師：野呂せつさん（小片野町在住）
参加料：800円
持ち物：古布、裁縫道具、木工ボンド、
昼食（お弁当）



青空にムクムクと湧く入道雲。梅雨が明ければよいよ夏本番ですね。今月から、がん検診、特定健診（後期高齢者健康診査）が開始されます。この機会をぜひご利用いただき、健康管理にお役立てください。

★熱中症の予防★

熱中症を防ぐには、暑さに負けない体作りが大切です。夏本番になる前から、適度な運動を行い、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ① **水分をこまめに取る**…のどが乾いていなくても、水分摂取を心がけましょう。スポーツドリンクには、塩分、糖分が含まれており、汗で失われた塩分の補給にも役立ちます。
- ② **塩分をほどよく取る**…毎日の食事で十分ではありますが、大量の汗をかいた後などには、スイカやトマトに少量の塩を振って食べるとよいでしょう。ただし、かかりつけ医から塩分や水分の制限を指導されてみる方は、必ず、かかりつけ医にご相談ください。
- ③ **睡眠環境を整える**…熱中症は寝ている間でも発症します。寝具で涼しく眠る工夫をすることも大切ですが、暑さが厳しい夜には、扇風機やエアコンを使ってぐっすり眠ることは、体調を整えるためにも重要です。
- ④ **冷却グッズを利用する**…額に貼るシートや首に巻くタイプのもの、氷枕などいろいろなグッズが薬局に売っています。首元や脇の下など太い血管が体の表面近くを通っている部分を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。

★食中毒の予防★

ご高齢の方は若い世代の方に比べ、食中毒になりやすく、重篤化しやすいと言われています。免疫力が高い若い世代の体では、菌が入っても抵抗、排除する力が強いので、発症することを防ぐことができます。

- ① **細菌をつけない**…調理前には手をよく洗いましょう。調理器具は、洗った後に熱湯をかけると、殺菌効果が高まります。
- ② **細菌を移さない**…生の肉や魚には細菌などが付いている場合があります。他の食品に細菌が移らないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう。
- ③ **細菌を増やさない**…細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。食品は冷蔵庫に入れ、細菌を増やさないようにしましょう。ただし細菌は低温で死滅することはありませんので、冷蔵庫での長期保存は避けましょう。
- ④ **細菌をやっつける**…細菌のほとんどは、よく加熱することで死滅できます。特に肉類、卵、魚介類などは十分に加熱し、調理済みの食品でも食べる前にはもう一度、加熱しましょう。
- ⑤ **安全な食材を使う**…消費期限内に食べ切るようにしましょう。