

あがりみち



* 令和3年6月1日発行 * 上道公民館 (TEL 44-2183) *

ホームページでは、公民館報がカラーでお楽しみいただけます♪その他の情報も! <http://www.sakaminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

社会教育講座

介護講座

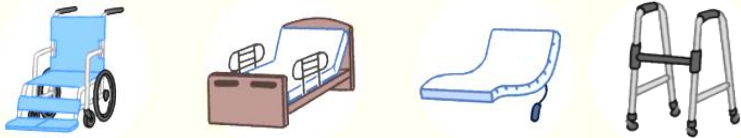
在宅介護とは、介護を必要とする方を自宅で介護することです。住み慣れた自宅や地域社会の中で生活出来ることは良いことですが、介護をする家族や身内の負担は大きくなってしまいます。

今回は、介護する方にとっても、介護される方にとっても、負担を軽減出来る介護用品の利用についてお話を聞きます。

日時：6月16日(水) 午後1時30分～

講師：新さかい幸朋苑 ケアマネジャー

車椅子・付属品 介護用ベッド・付属品 床ずれ防止用具 歩行器



サメ展

公民館巡回展

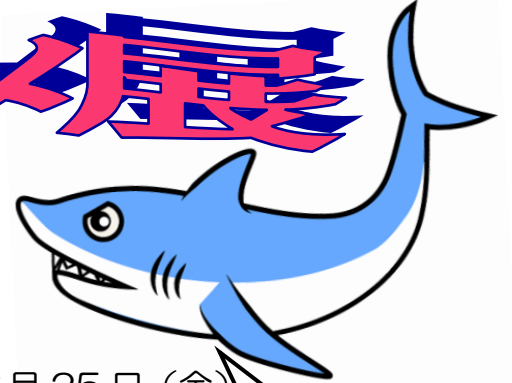
海とくらしの史料館から、サメの「はく製」がやって来る!!

6月21日(月)～6月25日(金)

9:00～17:00

展示されるサメ

- ・ヒラガシラ (165cm)
- ・アカシュモクザメ (100cm)
- ・ネコザメ (100cm)
- ・ニタリ (120cm)
- ・オオセ (115cm)
- ・クラカケザメ (40cm)



コロナウィルス感染予防のため、サメの「はく製」には触らないでね!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

サステイナブル・デベロップメント・ゴールズ 《持続可能な開発目標》

最近テレビなどで、「SDGs」という言葉をよく耳にしますね。しかし、「SDGs」と言われても、よくわからないし自分には関係ないという声もよく聞きます。

そこで、上道公民館でも9月3日に講演会を予定しています。

講演会の前に、少し「SDGs」について知ろう!と、今回から3回連続で「SDGs」について掲載します。今回は、そもそも「SDGs」って何?です。



「SDGs」は、「サステイナブル・デベロップメント・ゴールズ」の略で、日本語では「持続可能な開発目標」です。「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題のような課題を、世界のみんなで2030年までに解決していこう。これだけは一緒に取り組んでいきましょう。」という計画・目標です。具体的に、17の目標と169のターゲットが決められています。



国が努力していくものと、個人の努力でも達成出来そうなものがあります。地球が私たちの住み続けられる環境であるように、持続的に取り組み続けられることをしていきましょう。

2回・3回は、17の目標の中から、個人的に達成出来そうな目標について紹介します。

公民館講座「音読教室」第1回が、5月12日（水）に行われました。境港市民図書館の嘉賀館長と景川司書の指導のもと、大きな声で、詩やことわざを読みました。和気あいあいと笑顔があふれました。

嘉賀館長から「声を出すことは、脳だけでなく心の活性化になるので楽しんで続けましょう。」というお話がありました。

☆間違ってもOK ☆座ったままでOK ☆自分のペースでOK



くちを大きくあけて!

最近大きな声だして
なかったなあ...

あめんほあか
水馬赤いな
ア、イ、ウ、エ、オ

6月は、9日（水）
23日（水）です。

公民館で予約のお手伝いをします。

6月1日より、65歳以上の方を対象とした集団接種「インターネット予約」について、公民館で予約のお手伝いをします。

接種券を
忘れずに持って
来てください。



みんなで
たのしくあそぼう!



今月の「みんなでたのしくあそぼう」は新型コロナウイルス感染予防のため、中止します。またみんなで遊べる日を楽しみに待っていてください。

《主催：あがりみちこ食堂・健康推進課》

社会教育講座「**フレイルチェック**」

5月24日に「フレイルチェック」がありました。地域包括支援センターの保健師さんや、地域のフレイルサポーターの方の指導で、「フレイル」について学び、実際に質問に答えたり、機械を使って測定したりして、自分の今の健康状態を知り、日々の生活を振り返りました。



活舌の測定
筋肉量の測定

まずは簡易チェック（11の質問に答えて）

「しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しく」いつまでも元気であるために今からフレイル予防をしましょう。参加した方からは「楽しかった!」「今の自分の事がわかってよかった。」と大好評でした。

おめでとうございます! *境港市美術展覧会*

第52回境港市美術展覧会がSANKO 夢みなとタワーで開催され（5月22日～26日）、上道公民館講座から多くの方が素晴らしい作品を出展されました。

工芸

書道

市展賞 岡田誠朗さん
奨励賞 渡邊 薫さん

市展賞 堀田隆司さん
奨励賞 中本 崇さん



※境港警察署からのお知らせ—高齢者の免許更新に伴う早期申し込み—
「高齢者講習通知書」が届いたら、すぐに開封し申し込みをしてください。

上道校区体育会行事予定

6バト大会 6月27日（日）
ボッチャ大会 11月28日（日）
ソフトバレーボール大会 2月27日（日）

☆新型コロナウイルス感染拡大によっては予定変更や、中止になることがあります。

マスク着用による
熱中症に注意

気温が高くなる時期になると心配になるのが熱中症です。昨年から、コロナウイルス感染症対策のため、マスクが欠かせない日々が続いています。マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしずらくなってしまいます。暑さを避け水分を摂るなどの「熱中症予防」を心がけましょう。気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。



上道神社境内清掃のお知らせ

清掃ボランティアの協力をお願いします。
軍手をご持参ください
◎日時：6月29日（火）
午前7時30分～（小雨決行）

