

あがりみち



* 令和4年6月1日発行 * 上道公民館 (TEL 44-2183) *

ホームページでは、公民館だよりがカラーでお楽しみいただけます♪ <http://www.sakaiminato-shi-kouminkan.net/agarimichi>

6月の講座

- ☆公民館講座「寄せ植え教室」
3日(金) 13:30~
- ☆公民館講座「バルーンアート」
12日(日) 10:00~
- ☆公民館講座「ポッチャ しょいや」
13日(月)・27日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「音読教室」
8日(水)・22日(水) 9:30~
- ☆公民館講座「ベトナム料理体験教室」
17日(金) 9:30~

まカ
すエ
ルを
作り



マスク着用による 熱中症に注意を!

気温上がるこれからの時期、注意しなければいけないのが、熱中症です。暑さに体が慣れていないうえに、マスク生活が続いている事で熱中症になる可能性が高まっています。マスク着用により、体に熱がこもる、のどの渇きに気づきにくく気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。



熱中症とは・・・

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能が、気温や湿度が高いことなどで、うまく働かなくなり、体に熱がこもり、体温が異常に上昇することで、熱中症がおこります。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

予防するために・・・



★ みんなでたのしくあそぼう ★

- 日時：6月19日(日) 10:00~13:00
- 場所：上道公民館
- 参加費：100円
- 申込み：学校でもらったチラシをよく読んで、公民館に申し込んでください。
- 主催：あがりみちこ食堂 境港市健康推進課
- 共催：まつぼっくり事業所

卓球バレーをして遊ぼう!
お昼はカレーだよ

コロナ感染状況によっては内容が変わる事があります。ご了承ください。

身加
たのフ
状活レ
態動イ
のがと
こ低心
下は

あがりみちこ食堂 ^{カフェ} 9:30~12:00
10(金) 20日(月) 30日(木)
上道公民館ロビーにて開店 どなたでも利用できます。
お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか?
運営協力金 100円をお願いします。 みんな来てね~



フレイルチェックをしてみませんか

フレイルにならないために、まず自分の身体と心の状態を知ることが大切です。この機会に、フレイルチェックをしてみませんか。ぜひご参加ください。

- 日時：6月29日(水) 13:30~15:30
- 場所：上道公民館 集会室
- 内容：①ミニ講和 ②チェック ③結果説明
- 服装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員：8名(先着)
- 申込み・問い合わせ 地域包括支援センター(47-1131)

感染対策を講じながら実施します。



公民館講座 ベトナム料理体験教室

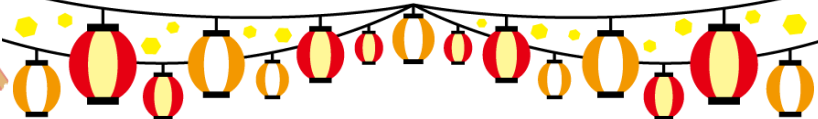


2月から始まったベトナム料理教室ですが、参加希望者が多く、なかなか参加出来ないという声をききます。

そこで今回は、参加した事がない方を対象に、「ベトナム料理体験教室」を企画しました。

ベトナム料理を作って食べてみませんか?

- 日時：6月17日(金) 9:30~
- 場所：上道公民館 調理室
- 材料費：500円
- 講師：ダム・ゴッタ・クアンさん
- 定員：6名
- 献立：緑豆のおこわ・チキンサラダ
イカとパイナップルの炒め物
- 持ち物：三角巾 エプロンは公民館で用意します。
- 申込み：上道公民館(44-2183)



上道公民館まつりのご案内

10月29日(土)・30日(日)

展示の部 29日(土)・30日(日)
1階：集会室・ホール・東休養室
2階：学習室2・4・5

演芸の部 29日(土) 10:00~
上道公民館駐車場(雨天中止)

バザーの部 30日(日) 10:00~
上道公民館駐車場(雨天も開催)

密を避けた食事席を設置して飲食可にする予定。ただし、感染状況によっては、中止またはテイクアウトでの実施になる事もあります。

祝

「いきいき百歳体操」1000回達成！！



いつもの体操の様子

いち、に、さん、し、・・・
体操前や後の情報交換やおしゃべりも長続きの秘訣でしょうか。

2017年12月4日に自主講座を開始した「いきいき百歳体操」が、5月9日で1000回に達しました。自主講座を開始した当初は、参加人数が10人に満たなかったのですが、今では毎日20人前後の方が参加しています。「歩く姿が良くなった。」「動くのが楽になった。」などなど、続けて運動をしている事で、その効果を感じているようです。そして、「楽しい！」そうです。長く続いていくコツはそこにあるのかもしれませんが。次の目標は、2000回でしょうか。みんなで、元気に楽しく続けていきましょう！
「いきいき百歳体操」は、平日の毎日9時から9時半に行っています。どなたでも参加できます。ぜひ！！



公民館講座「バルーンアート入門教室」

5月15日(日)
10時～



三回目となる今回は、風船を作りまし
た。クルクルねじってカーネーションを作りました。

楽しく続けています 「パッチワーク教室」

令和2年1月から始まった「パッチワーク教室」は、高木春未先生の指導のもと、第2・第4金曜日午前10時から活動しています。みなさん楽しく作品作りをされています。



作品展に向けて頑張っています。見に来てください。

6月15日～
7月11日

「浜の里ギャラリー」(老人福祉センター)で、作品展があります。

* 境港警察署からのお知らせ *

登山する際の注意点!!



登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります!! 登山を楽しむ際は、次のことを心掛け、安全に登山を楽しんでください。

～ 登山上の注意!! ～

- ★ 登山届を提出しましょう。
 - ・ 大山の登山届は、県警ホームページからも提出できます。(下記の二次元コードをご利用ください。)
 - ・ 登山アプリ「コンパス」を使って登山計画を提出する方法もあります。
- ★ 時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。
- ★ 高山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等緊急時に備えた準備をしましょう。
- ★ 天候予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。
- ★ 道に迷ったり救助が必要になったら迷わず110番して下さい。



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。
◎日時：6月28日(火) 午前7時半～
・ 軍手をご持参ください。(小雨決行)
・ 所要時間は1時間弱です。地域の皆様のご協力をお願いします。

