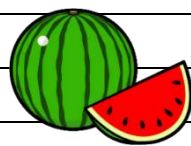


8月の行事予定

※予定は変更になることがあります。ご了承ください。

1	土		16	日	
2	日		17	月	レクダンス
3	月	レクダンス	18	火	防災学習会 短歌会 元気塾
4	火	行燈作り教室 元気塾 書道	19	水	書道
5	水		20	木	
6	木		21	金	不法投棄パトロール
7	金		22	土	陶芸 ウォーキング
8	土	陶芸 ウォーキング	23	日	
9	日		24	月	レクダンス
10	月		25	火	元気塾 書道
11	火	元気塾	26	水	
12	水		27	木	フラダンス
13	木	事務室閉鎖	28	金	
14	金	事務室閉鎖	29	土	
15	土		30	日	
			31	月	レクダンス



8月9日は無事故無違反推進月間です

～交通事故のない楽しい夏にしましょう～
期間中広報車が町内を巡回します。

【事故を起こさないためには】

- ・しじみ（しっかりじっくり見る）運転
- ・道路環境に応じた安全な速度
- ・車間距離を十分にとる
- ・無理な割り込みや右折をしない
- ・付近に歩行者がいるときには特に注意

朝酌地区交通安全対策協議会

中止のお知らせ ・8/6 わいわいサロン

何か相談事等あれば松江市健康推進課
朝酌地区担当保健師（☎60-8154）まで

あんどん「行燈」についてお願い

「おうちで作ろう手作り行燈」へ多数の申込みをいただきありがとうございました。
8月3日(月)～8月21日(金)の間に朝酌公民館へ作品をお持ちください。

善意のご寄付

野津 隆幸 様 (大井)
金津 俊則 様 (西尾)

香典返しとして、社会福祉協議会へご厚志をいただきました。ありがとうございます。
故人のご冥福をお祈り申し上げます。

防災学習会を開催します

朝酌公民館青少年部では、8月18日(火)朝酌児童クラブを対象に防災学習会を開催します。北消防署、朝酌消防団の協力の下、火災予防について学びます。

事務室閉鎖について

8月13日(木)14日(金)は、夏季休業のため、事務室を閉鎖させていただきます。
この期間中に公民館をご利用の方は、事前に鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。



朝酌公民館たより

令和2年
8月号

朝酌公民館 発行
Tel : 39-0646
Fax : 39-0690
E mail :
asakumik2@mable.ne.jp

暑中お見舞い申し上げます

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
いよいよ夏本番を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか？
まだまだ制約が多い生活が続きますが、元気に楽しい夏をお過ごしになられますようお祈りいたします。

朝酌公民館運営協議会 会長 野津 照雄
朝酌公民館 館長 池田 太持
職員一同

朝酌体協より 令和2年度朝酌体育行事中止のお知らせ

今年度、松江市・松江体協主催の市民体育祭について新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すべての大会が中止となっています。

朝酌体育協会でも、各地区から参加される皆様の安全と感染拡大防止を最優先に考え、今年度の大会をすべて中止することといたしました。

何卒、皆様にはご理解いただきますようよろしくお願いたします。

今年度中止の行事

- ・朝酌地区町民球技大会
- ・朝酌地区町民ニュースポーツ大会
- ・朝酌地区町民ゲートボール大会
- ・朝酌地区卓球大会

『登校見守りパトロール』

7月8日(水)朝酌地区青少年育成連絡協議会では、二中朝酌PTAの活動である登校見守りパトロールに参加し、一緒に活動を行いました。小学校のあいさつ運動と同日になり、小学校の先生や交通指導員さん、駐在さんと一緒に活動しました。

「おはよう」「行ってらっしゃい」等声をかけ、生徒・児童の登校を見守りました。



朝酌地区青少年育成連絡協議会

令和2年度 第2回福祉推進員研修会

7月10日(金)に朝酌地区社会福祉協議会が主催で第2回福祉推進員研修会を行いました。理学療法士兼福祉推進員代表の福良 智洋様を講師に招き、「新型コロナウイルス対策をしながらなごやか寄り合いを実施する方法」等のテーマでグループワークを行いました。

当日は福祉推進員の副代表の選出も行き、副代表は太陽団地自治会の木村 和子様になりました。よろしくお祈いします。



令和2年度集団がん検診について

胃がん・大腸がん検診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となっています。

今後別日への振り替えの予定もありません。受診をご希望の方は個別に医療機関にて受診をしてください。

松江市健康推進課

防災倉庫が新しくなりました

老朽化が進んでいた防災倉庫でしたが、この度新しくなりました。昨今各地で大雨等の自然災害が起こるなか、より一層地域一丸となって防災に対する意識の向上に努めましょう。



るるくるで健康づくり

るるくるとは

血圧や体重を毎日**はかる** 計測記録を**つける**
 体調の変化や生活習慣の問題点に**気づく** 生活習慣が**変わる**
 の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりの事です。



今日からできるセルフチェック

血圧をはかる

成人における高血圧値
 家庭血圧 135/85mmHg 以上
 診察室血圧 140/90mmHg 以上

塩分をはかる

適正な塩分摂取量
 男性 7.5g/日未満
 女性 6.5g/日未満

体重をはかる

BMI 判定値 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$
 痩せ 18.5 未満
 正常域 18.5~25.0 未満
 肥満 25.0 以上

歩数をはかる

	男性	女性
20~64 歳	9,000 歩	8,500 歩
65 歳以上	7,000 歩	6,000 歩



健康手帳やスマートフォンアプリを活用して、計測結果を記録しよう

るるくるでか・わ・るを目指そう!

松江市健康推進課 朝酌地区担当保健師 三島

松江市社会福祉協議会からのお知らせ 高砂祝いについてのお願い

夫婦おそろいで結婚 65 周年を迎えられる方々をお祝いいたく存じます。

該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。併せて、該当の方を把握しておられる方は情報を提供いただきますようお願いいたします。

なお、情報提供いただく際に、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。



* 例年「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただいておりましたが、新型コロナウイルスの影響により本年は大会が中止となりました。後日、松江市社会福祉協議会より該当の方々に連絡させていただきます、記念品を贈呈させていただきます。

○高砂祝い該当者	昭和 30 年 1 月 1 日から同年 12 月 31 日までに結婚された夫婦
○受付締め切り	令和 2 年 8 月 28 日(金)

【連絡先・問い合わせ先】

松江市社会福祉協議会 総務課 TEL21-5773

朝酌児童クラブより

夏休み(8/3~8/21)の間、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、公民館で一部の児童が過ごします。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。



市民人権講座(受講料:無料)

お隣さんは外国人

~多文化共生社会をめざして~

日時 令和2年9月17日(木) 13:30~15:15

場所 川津公民館

講師 公益財団法人しまね国際センター

多文化共生推進課長 仙田 武司 さん

申込み 松江市役所人権施策推進課啓発推進係

☎55-5426 / FAX55-5542 / MAIL jinken@city.matsue.lg.jp

※氏名・住所・連絡先(電話番号等)を添えてお申込みください。

※講座の | 週間前 | までにお申し込みください。

第七三〇回 朝酌公民館短歌会 七月十八日(土)

みぞそばに埋もれて朽ちる板橋よ二人で通いし畑の小道の
 千代紙に願いを込めて「まず健康」こよりで吊るす笹の葉ゆれて 靖子
 「ぬまちちぶ」初めて知ったこの魚朝酌川で子らが捕って来 君代
 二、三年日課となりぬウオーキング風に吹かれてヒメジョオン咲く 祐一
 江の川中国山地越えてきて下流の町をメチャメチャにして 智恵
 間引きせしツルムラサキの和らぎを微かに味はう夕餉のひたし 侑市
 蝉の声聞きつつ目覚める穏し地よ豪雨はおぞしはるか球磨の地 和夫
 戦死せし父だと決めた星一つ憂きことあれば夜空に見上ぐ 益恵
 坂道を駆け下りる子の髪なびき眩しく映る我のまぶたに 由紀子