



昼寝の効用

6月の雨に濡れてアジサイの花が咲く……♪。
アジサイの花も終わり、本格的な夏を向える季節となりました。

気象庁の発表によると「エルニーニョ現象」の影響なのか今年の夏は全国的に気温が高く、蒸し暑い日が続く見通しだそうです。そこで気をつけなければいけないのが健康管理ですが、厚生労働省は健康のため眠りの質を向上させる「睡眠指針」を改訂し、昼寝導入を後押ししています。

誰もが経験したことのある「食後の眠気」。午後の会議や講演会での睡魔、ついうとうと……膝の上に乗せた書類や筆記用具が落ちる音でハッと気づかされて、照れくささと同時にスッキリした気分になったのは私だけでしょうか。

適度な「昼寝」により集中力が回復して、仕事や勉強の能率が上がると言われ、これを積極的に推進している企業も増えているようです。

農家では、以前どこの家でも当たり前のように昼寝をし、体をいたわって農作業をしたと思います。また子供の頃は、寝過ぎてよけいに体がだるくなった記憶もあります。

脳を休め、体を休め、スッキリとして午後の仕事に向かうには15～20分ぐらいの、トロトロ～っとぐらいが丁度良いかも知れません。

募集

手作り行灯コンテスト参加のための行灯作り教室

公民館事業

日時 7月28日(木)13:30～16:00
場所 古江公民館 講堂
対象 幼児・小学生、大人の方も参加いただけます
参加費 幼児・小学生:500円、大人:1,000円(木枠代)
定員 20名(先着順)
申込み 7月22日(金)までに古江公民館(Tel36-8054)へ

子ども会

宍道湖しじみ採り体験学習

日時 7月30日(土) 8:30～10:30
場所 満願寺下 西浜佐陀町平松
詳しくは、単子ども会から配布されるチラシをご覧ください

環境美化部

地球環境について考える講演会について

日時 8月1日(月) 14:00～15:30
場所 古江公民館 2階 講堂
演題 「毎日の生活から考える地球の環境」
講師 しまね環境アドバイザー 尾崎俊也様
参加料 無料
問い合わせ 古江公民館(Tel: 36-8054)

どなたでもご参加いただけます

詳しくは回覧をご覧ください

乳幼児教室

きしゃぽっぽ教室

日時 7月8日(金) 10:00～11:30
場所 古江公民館
内容 子育て支援センター出前講座



募集

清掃ボランティアのお願い

ご参加いただける方は、当日集合場所にお越しく下さい。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

日時 7月10日(日) 7:00～8:00

集合場所 湖北中学校

※雨天の場合は中止いたします。

火ばさみ、ごみ袋は準備いたします。

古江地区福祉推進員会

福祉推進員会総会・研修会

日時 7月16日(土) 9:30～11:00

場所 古江公民館

内容 総会及び研修会

※出欠について、7月8日(金)までに古江公民館(Tel36-8054)へご連絡ください。

乳幼児健康相談

わいわいサロン

乳幼児の身長・体重計測や子育て相談の場です。お気軽にご参加ください。

日時 7月26日(火) 10:00～11:30

場所 古江公民館 ふれあい会館

母子手帳をお持ちください

生涯学習講座

手仕事の愉しみ「刺し子の花ふきん」作り教室

日時 8月22日(月) 9:30～11:30
場所 古江公民館 講堂
内容 花ふきんに刺し子針で刺し子模様を製作します
参加費 600円(材料代)
持参品 裁縫道具など

定員 15名
8月17日(水)までに古江公民館(Tel: 36-8054)

◆◇ご寄付のお礼◆◇

香典返しとして古江社会福祉協議会へご寄付をいただきました。謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

古曾志町 森脇 光子 様
東長江町 曳野 磨佐留様

古江社会福祉協議会

日 曜	7月の行事予定	教 室 ※都合により変更になることがあります。		
		午 前	午 後	夜 間
1 金	地球環境について考える講演会, 社会を明るくする運動街頭活動(Aコープ前)	ふれあい体操		
2 土			子供書道, 囲碁, ゆめ座	
3 日	松江市民体育祭バレーボール大会			
4 月	館報編集委員会, 古志ミニデイ(外出)			ステップ21
5 火		大正琴	ラウンドダンス	詩吟
6 水	西谷ミニデイ(外出), 東長江ミニデイ(外出)	ステップ21		尺八/都山流
7 木	人権教育視察研修会(岡山) 事務室閉室		フラダンス	
8 金	きしゃぼっぽ教室			歌謡
9 土	寿会スポーツ大会	生花	大人書道	
10 日	清掃ボランティア, 地区ペットボトルロケット製作・打上大会		ゆめ座, 日舞	
11 月				ステップ21
12 火	荘成ミニデイ(外出) 検診広報		ラウンドダンス, 日本画	
13 水	青色パトロール講習会, 湖北中学校区グループ子どもの健全育成研修会	ステップ21	絵手紙	尺八/都山流
14 木		フォークダンス		
15 金	松北ブロック公民館館長・職員研修会		水彩画	
16 土	福祉推進員会総会・研修会		子供書道, 囲碁	
17 日				
18 月	海の日 検診広報		ゆめ座	ステップ21
19 火		大正琴	ラウンドダンス	詩吟
20 水	給食サービス, 西長江ミニデイ(集会)	ステップ21		尺八/都山流
21 木			フラダンス	
22 金				歌謡
23 土		生花	大人書道, ゆめ座	
24 日			日舞	
25 月			俳句/古江吟社	ステップ21
26 火	わいわいサロン		ラウンドダンス, 日本画	
27 水		検診広報	ステップ21	尺八/都山流
28 木	行灯作り教室, 結核・肺がん検診, 子ども広場スタッフ会	フォークダンス		
29 金				
30 土	宍道湖しじみ採り体験			
31 日				

お知らせ

🌀事務室閉室について

7月7日(木)は、研修のため事務室を閉室いたします。公民館を利用される方は、事前に鍵の受け取りをお願いします。

利用実績

コミュニティバス

路線名	平成28年5月	平成28年4月
畑谷線	1.35 人/便	1.38 人/便
成相寺・野間循環線(右)	2.32 人/便	2.21 人/便
成相寺・野間循環線(左)	3.59 人/便	2.57 人/便
合計	2.49 人/便	2.12 人/便

1便あたり2人以上が基準です。皆様のご利用をお願いします。



古江コミュニティバスのご利用について

運賃 大人200円 子ども100円

お得な回数券もございます(2,000円で200円券が13枚綴り、1,000円で100円券が13枚綴り)。回数券は古江公民館でも取り扱っておりますのでご利用ください。

2016松江だんだん夏踊り

湖北古江チーム参加者募集!

日にち : 8月27日(土)
 場所 : 松江城馬留特設ステージ
 使用楽曲 : 松江夜曲
 問い合わせ : 古江公民館(電話:36-8054)

皆様、ふるってご参加ください

参加者募集

今年も“湖北古江チーム”として参加いたします。皆様、ふるってご参加をいただきますようお願いいたします。

古江地区 町民ソフトバレーボール大会

5月29日(日)湖北中学校で開催されました。

[男子] 1位 東長江 [女子] 1位 古曾志
 2位 古志 2位 西長江
 3位 朝日ヶ丘 3位 朝日ヶ丘

松江市ソフトボール大会 Bグループ 3位

6月11日(日)島根スポーツ広場にて開催されました。

松江レディース卓球協会杯 団体一位グループ 第一位 古江チーム

5月8日(日)松江市総合体育館にて開催されました。

第64回 町民体育大会(6月19日(日)に予定)は雨天のため中止になりました。役員選手の皆様、ご協力有難うございました。

古江体育協会 結果

健康まつえ21推進隊

結核・肺がん検診 乳がん・子宮がん検診

7月28日(木) 8月3日(水)

10:30~11:30 13:30~15:30

※両日とも検診会場は古江公民館でおこないます。

※詳しくは、配布チラシ“古江地区検診のしおり”をご覧ください

【お問い合わせ先】島根県環境保健公社 TEL 61-8077



第66回

社会を明るくする運動

犯罪や非行のない社会を実現するために、一人ひとりが考え、参加するきっかけとなることをめざしています。

7月は強化月間

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の子カラ～

🌀忘れ物のお尋ね🌀

5月29日(日)湖北中学校で行われました町民ソフトバレーボール大会にて、子どもの靴(黒のスニーカー)の忘れ物がありました。お心当たりのある方は古江公民館までお越しください。

