令和２年
７月号

本庄公民館だより

つどう
まなぶ
むすぶ

TEL （0852）34－0504　FAX （0852）34－1671　E-mail　honjyo@mable.ne.jp

本庄地区の皆さまには、感染症拡大防止における対応等、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

これから気温の高い日が続く時期です。例年以上に熱中症予防の対策が必要になります。

政府より示された「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防のポイントをご留意いただき、十分な「感染症予防」を行いながら、「熱中症予防」も心掛けていただきますようお願いします。

本庄公民館

感染防止の基本

☆身体的距離の確保

☆3密（密集・密接・密閉）を避ける

☆マスクの着用

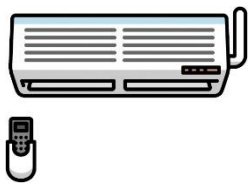
☆手洗い

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

☆屋外で人と十分な距離（少なくとも２m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮しマスクを外すようにしましょう。

☆マスク着用の際には、負荷のかかる作業や運動を避け、のどが渇いていなくても水分補給を心掛けましょう。

☆冷房時でも、換気扇や窓開放によって換気を確保しながら、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。



☆３密（密集・密接・密閉）を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がい者の方々への目配りや声かけをお願いします。

☆日頃の体温測定や健康チェックは、感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう。

「本庄てらこや弁慶」　中止のお知らせ

夏休み期間中の小・中学生対象「本庄てらこや弁慶」は、感染症拡大防止のため、中止と決定いたしました。

いちご学級（乳幼児学級）参加者募集

いちご学級は９月の活動から始める予定です。参加を希望される方は、事前に申込みをお願いします。
また、７・８月は、絵本部屋の開放や貸出しをしています。ご希望の方は、来館前に本庄公民館へご連絡ください。

対象者　乳幼児とその保護者
活　動　自由遊び、茶話会
　　保育所・幼稚園との交流・季節の行事 等
　　※活動には、地域の母子保健推進員（通称：まあま）や主任児童委員が参加して見守りや手助けをしています。
参加費　無料（但し実費をいただく場合があります）
申込み　本庄公民館へ

７月のわいわいサロン（※）　中止のお知らせ

本庄会場の７月わいわいサロンは中止となりました。
何か心配なことや相談等がありましたら、
松江市健康推進課（TEL60-8154）へ。

（※）わいわいサロンとは、保健師さんによる乳幼児の身長・体重測定、育児相談です。

「あいさつで　つながる家庭　地域の輪」

気持ちの良い挨拶をかわしましょう

― あいさつ運動実施中 ―

本庄公民館青少年部　　本庄地区青少年育成協議会

令和元年度総合体育賞

例年、総合体育賞の表彰は地区体育祭で行っていますが、今年度は公民館において本庄体育協会 松本広明 会長より、優勝した北チームに表彰状及び優勝旗が授与されました。おめでとうございました。

優勝　北
（体育祭 ３位、ソフトバレーボール 優勝、グラウンドゴルフ ４位、ペタンク 予選敗退、ソフトボール 優勝、卓球 ３位）

第２位　南
第３位　本庄団地
第４位　田中・山本
第５位　新庄

本庄体育協会からのお知らせ

〇地区ソフトボール大会　中止

〇地区卓球大会　中止

８月30日（日）予定の地区ソフトボール大会、11月29日（日）予定の地区卓球大会は、感染症拡大防止のため中止と決定いたしました。
なお、市民体育祭（ソフトボール、バレーボール、大運動会、卓球）は、全種目中止となりました。

本庄公民館の主催事業・共催事業において撮影した写真を公民館だより・ホームページ等の広報に掲載する場合がありますのでご了承ください。

夏の交通事故防止運動

期　　間　令和2年7月1日（水）～21日（火）

運動の目的　この運動は、夏季の行楽等により交通量や流れの変化、夏特有の解放感や暑さからの疲れなどによる注意散漫が招く交通事故が予想されることから、県民一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故防止の徹底を図ることを目的とする。

運動の重点　①子供と高齢者の交通事故防止
②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
③飲酒運転の根絶
④過労・脇見運転の防止

本庄地区交通安全対策協議会

移動図書館だんだん号　7月の巡回日

日時　7月　1日（水）11：00～11：40
7月15日（水）11：00～11：40

場所　本庄公民館

誤記のお詫びと訂正

本庄公民館だより6月号2ページ（裏面）のマスク贈呈の御礼について、会の名称に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

（誤）　本庄地区民生委員会
（正）　本庄地区民生委員・児童委員協議会

熱中症予防

熱中症とは、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱がたまってしまう状態です。
新型コロナウイルスの出現のなか、熱中症についてさらに注意が必要となりました。

熱中症予防のポイントとして

★暑さを避けましょう
- エアコンや扇風機を利用し、部屋の温度を調節しましょう
- 感染予防のためにも換気扇、扇風機で換気をしましょう
- 熱い時間での外作業を避けましょう
- 涼しい服装にしましょう

★適宜マスクをはずしましょう
- 気温、湿度の高い中でのマスクの着用は注意しましょう
- 人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずしましょう
- マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避けましょう

★こまめに水分補給しましょう
- のどが渇く前に水分補給するよう心掛けましょう
- 1 日当たり 1.2 リットルを目安に水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れず取りましょう

（持病があり制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください）

★日ごろから健康管理をしましょう
- 日ごろから体温測定、健康チェックをしましょう
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず休みましょう

★暑さに備えた体力づくりをしましょう
- 適度な運動を続けましょう
- しっかりバランスよく三食欠かさず食べましょう
- 体調を整え免疫力を維持することでコロナに感染しないようにしましょう

松東地域包括支援センター　板持早苗
TEL　0852－24－1810

7月の行事予定

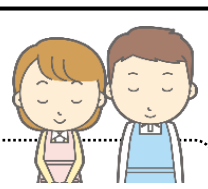
※6月24日現在申込みがあった団体を掲載しています。

1	水	詩吟、コーラス、囲碁会、カラオケ、移動図書	16	木	体操教室
2	木	体操教室	17	金	第1回文化祭実行委員会
3	金	音楽鑑賞会	18	土	3B 体操
4	土	3B 体操	19	日	ふるさと広場・二本松公園草刈り整備作業
5	日		20	月	ミニ着物
6	月	ミニ着物	21	火	健康クラブ
7	火	公民館文化部会	22	水	詩吟、コーラス
8	水	公民館人権教育部会、コーラス	23	木	
9	木	体操教室、ミニ着物	24	金	
10	金	建築組合	25	土	3B 体操
11	土	3B 体操、長生会	26	日	
12	日		27	月	民児協、大正琴
13	月	大正琴	28	火	クラフト
14	火	クラフト	29	水	コーラス
15	水	詩吟、コーラス、囲碁会、カラオケ、移動図書	30	木	体操教室
			31	金	

本庄公民館川柳教室作品
オンライン飲み会
つまみがしょぼいカワキ物
安達　楽道

お知らせ

喫茶「茶話合家」は当面の間中止します。



本庄公民館よりお願い

感染症の今後の状況によっては、公民館事業等を中止、変更、延期させていただく場合があります。ご理解ご協力をよろしくお願いします。