

### お知らせ 7月は“社会を明るくする運動” 強調月間

“社会を明るくする運動”はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動として、本年度で70回目を迎えました。



城西地区ではあいさつの日に併せて街頭活動を実施していましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、今年度は中止いたしました。公民館にはポスターを掲示し、この運動のリーフレット、ポケットティッシュを窓口に置いております。この運動へのご理解ご協力をお願いします。

お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

### お知らせ 夏の交通事故防止運動

令和2年7月1日（水）～7月21日（火）

#### 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



## 広げよう 事故ゼロしまねの 思いやり

主唱：鳥根県交通安全対策協議会

### 城西公民館に関する中止になった行事

- ◆城西大運動会（9月6日）
  - ◆市民体育祭地区対抗大運動会（10月4日）
  - ◆松江祭鑿行列（10月18日）
- 松江市の開催の中止等を決定したイベント・講座等の最新の情報は、以下のHP等でもご確認ください。
- <http://www1.city.matsue.shimane.jp/news/coronachushievent.html>（松江市HP）  
<https://www.kankou-matsue.jp/news/654>（松江観光協会HP）

# 新型コロナウイルスに負けない体づくり～今こそ規則正しい生活を～

## バランスの良い食事

活動量が少なくても、1日3食食べることで体が整います。外出を控えているときでも、食事は量より質（栄養バランス）が大切です。毎食、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった“バランス御膳”を目安にして食べましょう。



## 適度な運動

外出の自粛に伴い、身体活動が減少することでフレイル（心身の活力低下）が進むことがあります。フレイル予防のために自宅でもできる運動で体を守りましょう！

家でできる運動

マーブル12チャンネル

**おうち元気塾** 月～金曜日10時～10時30分

お役立情報情報もあります

**カラコロ太極拳体操・**

**生命の貯蓄体操・ADL体操** 毎日9時/15時

## お口のケア

お口を清潔に保つことは、感染症予防になります。

### ケアのポイント

- 毎食後、寝る前に歯磨きを  
入れ歯の人も食後に洗浄しましょう
- お口まわりの筋肉を保ちましょう  
しっかりよく噛んで食べ、会話をする機会を増やし、口を動かすようにしましょう



## 5つのポイント

### 適度な睡眠

質の良い睡眠はストレスを軽減させ、免疫力を高めると言われています。

### 質のよい睡眠をとるポイント

- ①外出しなくても通常と同じ時間に起きる
- ②脳を目覚めさせるために、朝起きたらまず日光にあたる
- ③就寝前にスマホやパソコンなどの利用は控える
- ④就寝前のお酒、カフェインの摂取は控える
- ⑤「寝だめ」は体内リズムが崩れるのでやめる



## 心のケア

不安やストレスを継続して感じると気持ちやからだ、考え方にさまざまな変化があらわれることがあります。多くの方に起こりうる正常な反応です。つらいと感じる場合は迷わず相談機関を活用しましょう。

### ストレス対処法

- ①信頼できる人と話す  
誰かとのつながりを感じることができると不安は軽減されます。メールや電話などで友達と話したり、家族との時間を大切にしましょう。
- ②健康的な生活を心がける
- ③情報は信頼できる情報源から入手する  
不安を過剰にあおるような情報があふれています。メディアに触れる時間を調整し、国など公的な機関から情報を入手しましょう。

ライフステージごとの相談窓口一覧 ⇒ 松江市ホームページ



今年度より、城西地区担当保健師となりました平井です。乳幼児から高齢者の健康づくりや、城西地区で結成されている「健康まつえ21推進隊活動」等に携わらせていただいています。自分や家族の健康や身体・心のこと等心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

松江市健康推進課 城西地区担当保健師

平井 理絵

TEL 60-8156



# つかいやすさ

公民館長 畠山直文

貸館業務が再開され、少しずつ賑わいが戻ってきました。様々な会議やサークル活動が行われている様子を拝見しながら、城西公民館のよさを改めて感じているところです。

それは建物の使いやすさ。具体的には、フラットで多機能なつくりです。

まず平らで段差がないこと。館内でつまづく心配がほとんどありません。貸館再開以来、たくさんの皆様にご利用いただいています。先日も96才の方が会合で来館され、その後、事務室に立ち寄ってくださいました。杖を突きながらの来訪でしたが、談笑後は靴の履き替えも支障なく、スムーズに公民館を後にされました。

また、様々な用途に対応できるようにもなっています。現在、新型コロナウイルス感染予防のために、各室とも定員を減らしてご利用いただいています。利用される皆様にはご不便をおかけしていますが、それでも人数に応じて選べる部屋揃えがなされていると感じます。また、ホールや和室などは会議ばかりでなく、ヨガや体操に

も利用されていることが新鮮でした。床面によって、用途も様々にあることを知りました。

現在の公民館は平成19年3月に完成しました。建設にあたり、利用する人がより使いやすい施設になるよう、地域の皆様の様々な願いやアイデアが集められたのだと思います。そんな皆様のご苦勞が、13年経った今に生かされていると思うと、建設に向けてご尽力された当時の方々に感謝の念を抱かずにはられません。

このような建物を、ひとや地域の役に立つ施設にしていくためには、ソフトの面での充実も欠かせません。私たちも、ひとがよりよくつながり合い、笑顔が広がっていく公民館に育つよう、業務に努めてまいります。



開催

## げんきげんき

未就園のお子さんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています。  
毎月第3水曜日の10:00~11:30

参加希望の方は当日公民館にお越しください。見学もご自由どうぞ。

◆対象：未就園児とその保護者

※保護者の方はマスクの着用をお願いします。

◆場所：城西公民館 交流ホール ◆今月は **7月15日(水) 10:00~** です。

開催

## 城西子ども広場

### 放課後 子ども広場

会場：城西公民館  
どんぐり広場  
ニコニコ広場  
時間：学校終了後  
~17:00

7月 6日(月) 13日(月)  
20日(月) 27日(月)

### 城西 ルールパーク

会場：城西公民館  
どんぐり広場  
ニコニコ広場  
時間：12:00  
~16:00

7月18日(土)

### 南平台 あそび広場

会場：南平台集会所  
時間：13:30  
~16:00

7月19日(日)

### 城西 幼保園広場

会場：城西幼保園  
時間：15:30  
~16:30

※対象は城西幼保園の園児です

9月から開始

お問い合わせ：放課後子ども広場事務局（城西公民館内）（TEL 26-2659）

# ふれあい・デー・サロン



## 健康ウォーキング

7～8月はお休みです。

再開に向け準備中です。

もうしばらくお待ちください。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

### マスク寄贈のお礼

サン・フラワー苑様、砂子町の米村様より、サージカルマスクをご寄贈いただきました。ご厚意に対し心よりお礼を申し上げます。

ご寄贈いただきましたマスクは、城西公民館で大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

### 香典返しのお礼

比津 佐登志様(片原町)

吉田 稔様(南平台)

長谷川 貞雄様(外中原町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

### ～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

**7月1日(水)**です。

気持ちの良い日を朝のあいさつから始めてみませんか？

公民館事業で撮影した写真は、広報紙や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。また、個人で撮影された写真や動画につきましてはお取扱いに十分ご注意ください。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

## R02.7月の予定表

1	水	あいさつの日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	放課後子ども広場
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	放課後子ども広場
14	火	
15	水	げんきげんき
16	木	
17	金	
18	土	城西プレーパーク(12:00～16:00)
19	日	南平台あそび広場
20	月	放課後子ども広場
21	火	
22	水	
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	放課後子ども広場
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	