

6月号

# 公民館だより こしばら NO.282

発行

松江市古志原公民館 総務部

690-0012 松江市古志原四丁目 6-30

【TEL】26-4436 【FAX】21-4446

【MAIL】[kosik@mable.ne.jp](mailto:kosik@mable.ne.jp)

【ホームページ】[松江市公民館](http://www.kosik.ne.jp) で検索

令和2年度

## 布マスクを寄贈いただきました

公民館の子ども広場や図書ボランティアの方々などの活動に使わせていただくことにしています。

手作りの温かさが伝わり、コロナウイルスの脅威や不安などが和らぎ、ひと時の安らぎを感じました。

本当に感謝です。ありがとうございました。



## AEDを屋外に設置しました

公民館内にも1台設置していますが、時間外、夜間、休日などは玄関に鍵がかかっているため使用できません。

昨年の「里づくりシンポジウム」にて、屋外設置の提案があり、いつでも使えるようにと新たに玄関横にもう1台設置しました。

AEDを使用することがないことが一番の願いですが、万が一のための設置でございます。いざという時には遠慮なくご使用ください。

緊急時には、救命手当を優先にして、事後に使用の報告をお願いします。



※ケースの扉を開けるとブザーが鳴りますが、扉を閉めれば鳴りやみます。

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あります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

# 公民館を利用される皆様へ

新型コロナウイルス特別措置法に基づく緊急事態宣言の解除を受け、6月から公民館のさまざまな事業も段階的に再開する準備に入りたいと考えています。しかしながら、収束も半ばであり、感染状況の動向を見極め、心の緩みを警戒しながら活動を行わなくてはならないと考えています。

公民館を利用するにあたり、以下の1~4の項目について参加される方にご確認のうえ、施設の利用をお願いします。

1. 以下の①~④の項目について、該当する参加者がおられないことを確認してください。

- ① 体調が悪い方
- ② 37.5度以上の発熱がある方
- ③ 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬をした方
- ④ 過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある方

2. 利用にあたり、以下の項目について、参加される方にご協力をお願いしてください。

- ① 利用される前に石鹸での手洗いや手指消毒を行ってください。  
(トイレの後など、必要に応じてこまめに手洗いや消毒を行ってください。)
- ② マスクの着用をお願いします。
- ③ 換気の悪い密閉空間にしないよう、定期的に外気を取り入れるなど換気を実施してください。
- ④ 近距離(お互いに手を伸ばしたら届く距離)での会話や発声が行われないよう注意してください。
- ⑤ 大きな声を出さないよう注意してください。

3. 貴利用団体等に参加される方の名簿の作成について

参加された方の中に感染者が出た場合には、その他の参加者(感染者以外)に対して連絡を取り、症状の確認、場合によっては保健所等の公的機関から連絡を行うことがあります。つきましては、「参加者名簿」を作成及び保管いただき、保健所等から要請があった場合は、名簿を提出いただきます。

また、参加される方には、以下の点について、事前に承諾を得てください。

- ① 保健所等から要請があった場合は、名簿を提出すること。
- ② 保健所等の聞き取りに協力すること。
- ③ 濃厚接触者となった場合には、接触してから2週間を目安に自宅待機の要請が行われる可能性があること。

4. その他

利用団体等で使用された備品(机・椅子等)については、ふき取り(消毒)を行っていただきます。  
消毒液、ふき取り用の布は、各部屋に準備しておきます。

## 古志原体育協会よりお知らせ

このたびの、新型コロナウイルスの対応のため以下の事業を中止とさせていただきます。

6月21日 古志原地区 バレーボール大会

7月5日 古志原地区 ニュースポーツ大会  
(グラウンド・ゴルフ)

今後の事業につきましては、皆様の安全を確認できましたら、事業の開始の連絡をさせていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

## 見守りボランティアの皆様へ

地域の見守り活動にご協力いただきありがとうございます。  
ございます。

この度、活動時に着用いただいているジャンパーについて、新しいものを用意しております。長年の活動で傷んだジャンパーを着用の方は、新しいものをお渡しします。

また、この活動にご協力いただける方を募集します。

詳しいことは、古志原公民館まで！



## 『にここ広場』中止のお知らせ

年度当初予定しておりました、6月の『にここ広場』を中止することといたしました。

次回は8月に予定しています。詳細は、公民館日より8月号にてお知らせいたします。

## こしぼらカフェ“ひだまり”の

### 6月中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響が懸念され、5月のカフェを中止いたしました。

6月につきましても、緊急事態宣言は解除されましたが、カフェについては不特定多数の集いのため中止させていただきます。

大変心苦しいところではございますが、何卒ご理解ください。

なるべく早い収束を願ってやみません。開催できることになりましたら、この紙面でご連絡いたします。

## 公民館図書室から



### 6月本の貸出日のお知らせ

1日(月)	15:00~17:00
6日(土)	10:00~11:30
8日(月)	15:00~17:00
15日(月)	15:00~17:00
22日(月)	15:00~17:00
29日(月)	15:00~17:00

新しい本も入っています！

大人用、子ども用たくさん揃っています！

いろいろな本に出会えますよ！来てみてね！

## 香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

### 【寄付者】

荒木 誉史 様 (上乃木六丁目)  
原 明彦 様 (古志原五丁目)  
門脇 朋之 様 (八雲台二丁目)

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。  
ありがとうございました。

(4月23日~5月20日 社協受付分)

## 松江市からののお知らせ(松南第一地域包括支援センターの移転について)

**内容** 松南第一地域包括支援センターは、使用している建物の経年劣化による老朽化のため、6月1日(月)から大庭町に移転しますのでお知らせします。

担当エリア(津田・大庭・古志原)と電話番号(60-0783)は変わりません。

**移転前** 上乃木5丁目18-10(旧浩生寮)

**移転先** 大庭町735(JAしまね 大庭店 となり)

**問い合わせ先** 健康政策課 電話:55-5249

# 免疫力を高めましょう！！

～免疫力を高めて、病気やウイルスなどの負けない体づくりを～



## 《免疫を上げる料理の紹介》

年始には想像もできなかった新型コロナの感染拡大…

感染予防のために、今自分にできることは、免疫力・抵抗力を上げておくことだと思います。

主食＋主菜＋副菜の揃ったバランスのとれた食事を、1日3食規則正しく摂ることが何より一番大切だと言われています。それぞれにあった量の主食をきちんと食べ、主菜から質のいいたんぱく質を、副菜には緑黄色野菜を意識して摂ることをお勧めします。

食のアトリエ bene

管理栄養士・島根県糖尿病療養指導士

伊藤 孝子氏

## 【主菜】豚肉のソースマリネ トマトケチャップ・ソースを使って！（4人分）

豚ももしゃぶしゃぶ用	320g
新たまねぎ	300g
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
レタス	60g
きゅうり	1本
ミニトマト	4個

1. たまねぎを薄くスライスし、水にさらして水気をよく絞っておく。
2. たまねぎにトマトケチャップとウスターソースを混ぜておく。
3. 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でて水気を切り、熱い肉を2に入れて味を馴染ませる。
4. 食べやすくちぎったレタスとスライスしたきゅうりと半分にしたミニトマトを添える。



## 【副菜】人参のリボンサラダ（4人分）

人参	240g
薄口醤油	小さじ2
酢	小さじ5
オリーブオイル	小さじ1
黒こしょう	適宜

1. 皮をむいた人参をピーラーでスライスする。
2. ボウルに人参を入れ、薄口醤油、酢、オリーブオイル、黒こしょうを加えて、しばらく馴染ませる。



## 《家の中でできる軽運動の紹介》

スポーツインストラクター  
栢野和美氏 監修

一日に10分程度の軽い体操を習慣にしましょう。

無理なく続けることが大切です。散歩などは天候などに左右されるので、家の中でできる軽い体操を紹介します。

● 準備するもの 浴用タオル1枚

右記のようにタオルを頭の後ろ側から、肩まで上げ下げしましょう。1日1回に20回2セットくらい数を数えながら行いましょう！※20回が大変な方は、最初は10回から始めましょう

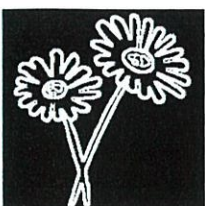


肩甲骨を動かします



タオルを肩まで上げ下げしましょう！

## 《心に癒しを ～花のある暮らし》 6月の花〈ガーベラ〉 花言葉「希望」「前向き」



6月の花と言えば紫陽花が思い浮かびますが、6月に開花する花に「ガーベラ」があります。ガーベラは、長い茎に一個だけ、かわいらしい花をつけ、とてもキュートで飾ると周囲を明るくしてくれます。“希望”の花言葉をもつ“ガーベラ”、たくさん色がある花で、色によっても花言葉が違いますが、ネガティブな花言葉は一つもありません。不安な毎日を送る今だからこそ、“希望”の花言葉をもつ「ガーベラ」を玄関や、お部屋に飾ってみてはいかがでしょうか。