

8月号

公民館だよりこしばら NO.296

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

令和3年度



令和3年度 公民館まつりについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響から内容を縮小し開催します。

開催日 10月31日(日)9時30分～16時
※新型コロナウイルスの感染拡大により中止にする場合もありますので、ご了承ください。

内容

- ☆作品展示
公民館各教室、サークルの皆様の作品
地域の皆様の作品(たよりで募集します)
幼・小・中(園児・児童・生徒)の作品
地区諸団体の啓発展示、人権標語
- ☆お楽しみ抽選会
- ☆包丁とぎ

乳幼児教室・子育て相談の

お知らせ

にこにこ広場

申込み
参加費
不要

『子どもの発達とかかわり方』

“一緒に考えてみましょう”

8/23(月) 10:00～11:30

場所：古志原公民館 1階和室
内容：子どもの発達とかかわり方
講話と意見交換
講師：臨床心理士
高橋弥千代氏

持ち物：飲み物(お子さんと保護者さん分)
絵本の貸し出しもあります。

- ※マスクを着用しご参加ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合があります。
- ※中止する場合は、ホームページにてお知らせしますので、ご確認ください。

交通安全無事故

・無違反推進月間実施

8月1日(日)～9月30日(木)

暑さが続く時期には例年交通事故が多発する傾向にあります。皆さん、交通安全に心がけていただきますようお願いいたします。

(古志原地区交通安全対策協議会)

町民体育祭中止のお知らせ

今年度の町民体育祭につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響を考え中止することといたしました。ご了承ください。くわしくは、回覧をごらんください。

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。

夏本番！！適度な水分補給を！

健康セミナーから

スポーツインストラクター 栢野和美氏監修



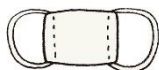
水分補給について一口メモ ～熱中症に気をつけましょう！！

暑い夏は脱水症をおこさないために、こまめな水分補給が大事です。

生命を維持していくのに必要な水分量は約 2.5ℓ（成人・男性）といわれています。

朝、昼、晩の食事等で 0.9ℓ、体内の酸化燃焼から 0.3ℓといわれ、約 1.3ℓを飲み物から摂る計算になります。年齢や体重等で摂取量は違ってくるとは思いますが、平均的には 500ml のペットボトルを 2 本以上は飲むのが理想です。

この量を 8 回にわけて【こまめに】摂取しましょう。また、普段よりたくさん汗をかいた時は、塩分や糖分が適量入ったものをとるように心がけましょう。



マスクでたまるストレス、熱を発散しましょう！！

時々マスクを外し、口角を上げたり、少し大きな声を出したりしましょう！（口も喉も筋肉で動く）

大きく深呼吸をしましょう！



花のある暮らし ～オリーブ～

古代オリンピックでは、勝者にオリーブの葉でできた冠が贈られました。古代ギリシャの英雄ヘラクレスが庭に植えていたオリーブの枝をオリンピックの勝者に贈ったことが始まりと言われています。

1年を通してきれいな緑が楽しめるため、観葉植物にも適しています。初夏に白い小さな花を咲かせます。

花言葉は「平和」「安らぎ」「知恵」「勝利」です。

7月～9月には、東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。オリンピックは平和の祭典と言われています。

素晴らしい大会になるよう願っています。

『認知症講座、認知症に関する相談会』 開催について

【開催日時】

8月22日（日）10時～12時

【開催場所】

古志原公民館 2階5号室

○参加希望の方は予約をお願いします。

【予約・問合せ】 26-1881（担当 長谷川）

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

ありがとうございました



古志原地区内にお住いのボランティアの方に松の木、つげの木等の剪定をしていただきました。

ひとり暮らしの方の強い味方！ 松工 電ボラ隊 2021 出動！

松江工業高校電気科3年生が、電気まわりのことで困っているお宅に訪問し、実習の一環でボランティア活動を行います。

授業で学んだ技術で、今年も地域のお役に立ちたいと思います！

- 内容
- ・電球・蛍光管の取り換え、汚れの拭き取り
 - ・エアコンのフィルターの掃除
 - ・住宅用火災警報器の設置、電池交換
 - ・その他、軽微な作業

対象 ひとり暮らしのご高齢の方

期間 8月～12月



※活動費はいただきませんが、交換にかかる実費はご負担ください。

※訪問の際、検温、消毒などの感染症対策に努め2～3名で作業をします。予約制限しておりお待ちいただく場合があります。ご理解の上、ご連絡ください。

※約束後でも、訪問に心配のある方は遠慮なくご相談ください。

申込・問合せ 古志原公民館または松江工業高校電気科(島田) TEL 67-2121(代表)

松江市社会福祉協議会からのお願い 令和3年 高砂祝いについて

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。また、該当者を把握しておられる場合は情報提供にご協力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は、ご本人了解の上でご提供いただきますようお願いいたします。

高砂祝い 該当者	昭和 31 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 3 年 8 月 20 日 (金)

【連絡先・問合せ先】

松江市社会福祉協議会

総務課 TEL : 21-5773

こうみんかんとしょしつ 公民館図書室から

がつほん かしたしび おしらせ 8月本の貸出日のお知らせ

8月2日(月) 午後15:00～17:00

7日(土) 午前10:00～11:30

16日(月) 午後15:00～17:00

23日(月) 午後15:00～17:00

30日(月) 午後15:00～17:00

おとなよう、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！

事務室閉室のお知らせ

○8月13日(金)は、盆休のため公民館窓口業務を休みます。

○8月13日(金)～15日(日)に公民館を利用される方は、必ず8月11日(水)または12日(木)の8:30～17:00の間に、公民館窓口にかぎを取りにお越しください。よろしくお祈りいたします。