



暑中お見舞い申し上げます



コロナ禍のなか、本格的な夏がやってきました。熱中症には十分注意しましょう！マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくくなります。水分補給をこまめにし、適宜休養をとるようにしましょう。公民館玄関ロビーおよび駐車場横に自動販売機が設置されています。ご利用ください。

お知らせ

乃木町民体育祭 開催中止のお知らせ

今年度開催を予定しておりました「乃木町民体育祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。毎年大勢の皆さまにご協力、ご参加をいただいている事業ではありますが、今回の判断に何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお今年度のその他の事業につきましては、決まり次第お知らせいたします。

お知らせ

さんあいサロン 中止のお知らせ

8月12日(水)のさんあいサロンは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、開催を**中止**とさせていただきますことになりました。

楽しみにしていただいた方には、大変恐縮ですが、ご理解いただけると幸いです。

なお、今後の開催予定については、9月号の公民館だより、回覧チラシでご連絡させていただきます。

行政書士無料相談のご案内

日常生活の困りごとや老後の備えについて、島根県行政書士会所属の行政書士がご相談に応じます。遺言・相続手続き、成年後見、農地関係、契約書、離婚協議書、公正証書などお気軽にご相談ください。(行政書士には法律により厳しい守秘義務が課せられています。安心してご相談ください。)

●日時 8月16日(日) 13:00~15:00

●場所 乃木公民館 研修室2

●予約電話 090-7504-3502(担当:森山) <時間調整のため事前に予約をお願いします>

主催 乃木公民館 島根県行政書士会松江支部

報告

女性部 【開講式・ハーバリウム教室】



7月2日(木)女性部の開講式とハーバリウム教室を行いました。

まず開講式では、昨年度の振り返りや今年度の事業について、共有しました。昨年度の閉講式が中止になったことなどもあり、久しぶりの集まりに皆さん喜んでおられる様子でした。

続いて行われたハーバリウム教室では、講師の指導のもと、自分の好きな色のお花を組み合わせ選んで、小瓶に詰めていきました。同じ色のお花を選んでも、アクセントに選ぶ色や瓶での配置の仕方で、一人一人オリジナルの作品に仕上がりました。出来上がった作品をお互いに見比べながら、「どこに飾ろうか?」「そっちの色も素敵だね!」と皆さん話しておられました。



ハーバリウムとは…
ガラスの可愛い小瓶にお花をオイル漬けしたもので、手入れせずともお花の美しい姿を保ち続けるというもの

報告

いきいき健やか教室 【開講式・ニュースポーツ】

7月10日(金)開講式を行いました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月と6月の事業を中止しており待ちに待った開講式となりました。過去8年の開講式としては最多の40名を超える参加でした。開講式の後に計画していたレクリエーションは“密”を避けるため会場を増やして開催しました。3会場それぞれに島根県レクリエーション協会の講師に来ていただき、「タオルを使用した健康体操」「ハシゴ状の対象物に紐の付いたボールを引っかけるラダーゲッター」「室内用ペタンクのニチレクボール」の3種類のレクリエーションを30分ずつ、約1時間30分の軽い運動で汗を流しました。今後も安心・安全に考慮して事業を行います。



公民館
より

お知らせ

◆8月11日(火)～14日(金)、事務室を閉室します。ただし、貸館はいたします。
(閉室期間及び前後の土・日・祝日に公民館を使用される方は、8月7日(金)までに鍵を取りに来てください)

◆新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、公民館事業の延期や中止、貸館の中止等をする場合があります。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



公民館図書室からのお知らせ

図書グループ
協力:チョボラセンター

夏休み、お盆、今年もそんな時季を迎える頃となりました。
夏の風物詩が少なくなり、季節感を味わえないのは残念ですが、短い夏、たくさん汗をかいて元気に過ごしましょう。

お寄せいただいた「面白！感動！ストーリー伝言板」の一部紹介します

- ★今を生きていく事の大切さを味わえる！
「思い出が消えないうちに」「コーヒーが冷めないうちに」
「この嘘がばれないうちに」 川口 俊和 作
- ★松江のシーンもあり、臨場感たっぷり！
「やめるときも すこやかなるときも」 窪 美澄 作
- ★食欲アップ！食べる幸せ感じます！
かこさとし作 「からすのパンやさん」他「からすの…」シリーズ
マメイケダ作 「おなかがへった」
- ★ドラマ「レ・ミゼラブル」（原作はなかなか読めないけど…）
- ★ドラマ「アシガール」（再放送にまたはまり直し）

夏休み中は貸出時間を拡大します。
詳しくは図書室でご確認ください。



花づくり会からお知らせ

8月の作業はありません。次回は**9月14日(月)**です。(予備日15日)9時に公民館に集合ください。花の好きな方、一緒にボランティアをしていただける方は、公民館までご連絡ください。(TEL21-4931)

令和2年度高砂祝いについてのお願い

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したく存じます。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。併せて、該当の方を把握しておられる方は情報を提供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、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。

*例年「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただきましたが、新型コロナウイルスの影響により本年は大会が中止となりました。後日、松江市社会福祉協議会より該当の方々に連絡させていただきます、記念品を贈呈させていただきます。

- 高砂祝い該当者 昭和30年1月1日から同年12月31日までに結婚された夫婦
- 受付締切 令和2年8月28日(金)
- 連絡・問合せ先 松江市社会福祉協議会 総務課
TEL21-5773



コロナ禍の熱中症対策について

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎えた熱中症シーズン。今年は外出の自粛やマスクの着用で、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水症状に陥りやすくなります。さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じづらくなるため、知らないうちに脱水が進んでいる可能性があります。特に高齢者の方はもともと喉の渇きを自覚しづらいため注意が必要です。

熱中症予防として、

- ①喉が渇かなくても、汗をかかなくても、こまめに水分補給をすること
- ②三食をきちんと食べ、よく睡眠をとること
- ③クーラーや扇風機を上手に使うこと
- ④外仕事は無理をしないこと などがあります。

汗をかくことにより、水分だけでなく塩分も失われているため、水分と塩分を補給することが大切です。少量で効率よく、両方の補給ができる経口補水液がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多く、また煎茶やコーヒーはカフェインによる利尿作用があるため飲みすぎは要注意です。
松江市薬剤師会



令和2年 8月行事予定

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、公民館のご来館・ご利用人数の制限をさせていただきます。

今後の感染拡大の状況によって、公民館事業・貸館等を中止する場合があります。

皆様のご理解とご協力を賜ります様お願い申し上げます。

7月20日現在申込団体

		公民館行事	諸団体行事	公民館使用団体
1	土			まめの木。、山村流、中村書道、松江将棋教室、ブラバミュージックコール、島根ホルンクラブ
2	日			
3	月	園芸教室 花づくり会役員会		子どものハーバリウム教室、書道教室、乃木第2児童クラブ、空手道
4	火			編物クラブ、リフレッシュ健康体操、ダンスタイム、やさしい英会話、Ebizo ヨガ
5	水			子どものハーバリウム教室、ラウンドアイ、生涯学習会、乃木児童クラブ、ステップ21、断酒新生会、ダンスタイム
6	木	子ども会会長会		プラチナ3B、乃木第2児童クラブ、大正琴同好会、RD アフター7
7	金	わくわく子ども教室 (開講式・行灯づくり)		ステップ21、乃木児童クラブ分室1分室2
8	土			松江市財政部、乃木ママ3B モンキーズ、中村書道、ジャストスマイル、ブラバミュージックコール、島根ホルンクラブ、年金受給者協会、まめの木。
9	日	早朝奉仕活動		
10	月			中国画、KEYS、グリクシャヨガ
11	火			リフレッシュ健康体操、ダンスタイム、やさしい英会話、Ebizo ヨガ
12	水			乃木第2児童クラブ、まめの木。、ダンスタイム
13	木	事務室閉室		
14	金			ジャストスマイル
15	土			松江将棋教室、セピア
16	日	行政書士無料相談		
17	月	園芸教室		乃木第2児童クラブ、空手道
18	火	陶芸教室 A		編物クラブ、リフレッシュ健康体操、ダンスタイム、やさしい英会話、Ebizo ヨガ
19	水	わくわく子ども教室(国際交流) スポレク部会		乃木児童クラブ、ステップ21、断酒新生会
20	木			プラチナ3B、筆心会、大正琴同好会、乃木児童クラブ分室1分室2、RD アフター7、ラテンクラブ
21	金	館長会 いきいき健やか教室 (カローリング)		ステップ21
22	土		防災倉庫点検 防災本部打合せ	まめの木。、ジャストスマイル、書友同好会、中村書道、おはなしクローバー、ブラバミュージックコール、島根ホルンクラブ
23	日			のぎ論語サークル、ZERO
24	月			書道教室、ZERO、中国画、空手道
25	火	陶芸教室 B	民生・児童委員協議会	リフレッシュ健康体操、ダンスタイム、Ebizo ヨガ、やさしい英会話
26	水			ラウンドアイ、ZERO、ダンスタイム
27	木			PCすぎな会、RD アフター7、ラテンクラブ
28	金			ジャストスマイル、ステップ21
29	土			乃木ママ3B モンキーズ、まめの木。、松江将棋教室、歌謡教室、ブラバミュージックコール
30	日			
31	月			

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承下さい。