

公民館  
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成29年 9月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

# 大野地区敬老会 ご案内 ご長寿おめでとうございます

日時 10月7日(土) 9:40~11:50

会場 大野小学校 体育館

内容 ①式典  
②アトラクション

大野 大正琴クラブ  
活弁公演

出雲大社教 神代神楽 小河内社中 御一行



【お祝いの対象人数】

・白寿 4名 ・米寿 12名 ・喜寿 25名

主催：大野地区社会福祉協議会

## 9月お知らせ

### まめなかサロン お知らせ

日時 9月13日(水)  
10:00~14:00

場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶  
お菓子付きで1杯 150円

お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

### 生活習慣病予防 講演会

「健診を受けたけど、受診結果の見方がわからない!」「お酒・甘いお菓子の適量は?」  
そんな皆さんの声に、答えます。

日時 9月15日(金) 19:00~21:30

会場 大野公民館 集会室

講演



①検診結果の見方を知って自分の体を理解しよう

松江赤十字病院 糖尿病・内分泌内科  
部長 佐藤 利昭 様

②野菜とお酒・お菓子の1日の目安を知ろう!!

松江赤十字病院 栄養課 課長  
管理栄養士 引野 義之 様

参加費 無料

その他 ※過去の健診データがあれば、  
ご持参ください

申込み 9月11日(月)までに大野公民館  
へご連絡ください。TEL88-2051

主催：松江地域糖尿病対策会議

大野地区健康まつえ21推進隊  
大野地区社会福祉協議会 大野公民館

### ご寄付御礼

香典・玉串料返し

津ノ森 岩成 春暢 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

## 9月 行事・館使用予定

日	曜	公民館 行事・使用	
1	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00 みのりの里 18:00
2	土	体協常任理事会(福祉センター)17:30	更生保護女性会 14:00
3	日		
4	月		
5	火	囲碁将棋クラブ 19:00	
6	水	青少協あいさつ運動 7:10	ステップ21 20:00
7	木	書道教室 20:00	大正琴クラブ 20:00
8	金	健康まつえ21推進隊 14:00 図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
9	土	建築組合 18:30	
10	日		
11	月	移動図書館 14:10~14:40	
12	火	一斉あいさつ運動 7:40 東村シニア健康クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
13	水	一斉あいさつ運動 7:40 まめなかサロン 10:00	体育部会 18:30 体協地区理事会 19:30
14	木	しあわせ会 10:00 子ども会地区委員会 19:30	大正琴クラブ 20:00
15	金	図書館開館 15:00 生活習慣病予防講座 19:00	からだ元気塾 10:00 保健委員会 18:15
16	土	殿山なごやか 10:00	
17	日		
18	月		
19	火	囲碁将棋クラブ 19:00	
20	水	青少協あいさつ運動 7:10 魚瀬なごやか 14:00	ステップ21 20:00
21	木	書道教室 20:00	
22	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
23	土		
24	日		
25	月	移動図書館 15:00~15:30	
26	火	寿会・社協研修会 13:30 寿会役員会 14:30	囲碁将棋クラブ 19:00
27	水		
28	木	大正琴クラブ 20:00	
29	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
30	土		

公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便り  
やホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承  
ください。

### 9月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
					1 紙製容器	2
3	4 もやせる	5 プラ	6	7 もやせる	8 古紙・古着	9
10	11 もやせる	12 プラ	13	14 もやせる	15 紙製容器	16
17	18 もやせる	19 プラ	20	21 もやせる	22 古紙・古着 金属	23
24	25 もやせる	26 プラ	27	28 もやせる	29	30

### おおのふるさとまつり お知らせ

日時 10月22日(日)  
8:30 開会式

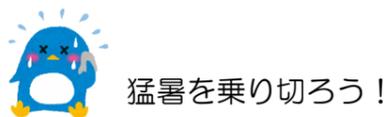
会場 大野小学校  
体育館・校庭

みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出  
かけください。

### 展示作品募集中!

あなたのステキな  
作品を飾ってくださ  
い。詳しくはチラシ  
でお知らせします。

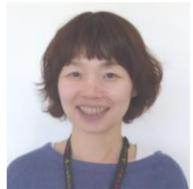




# 夏バテ予防の食生活のポイント

～夏特有の慢性疲労の『夏バテ』をスムーズに解消して、少しでも快適にすごせるように、かしこく夏をのりきりましょう～

松江市健康推進課  
大野地区担当保健師  
川上 美穂  
☎60-8154



## 1. 上手な水分補給を!

こまめに補給しましょう。お茶か水を1日に6～7杯。意識的にとりましょう。がぶ飲みは要注意です(胃液が薄まり消化能力が落ちます)。ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎは逆効果です。アルコールは水分補給になりません。



## 2. やっぱりバランスのよい食事!

**主食・主菜・副菜**を毎食そろえる

胃腸がバテているときは、消化のよい**主菜**タンパク質を摂りましょう。(鶏肉、豆腐、麩、白身魚など)

**主食**麺ばかりにならないようにしましょう(例: そうめん+卵+おひたし)。

1日のどこかで(食後か間食など)牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、果物を食べましょう。

## 3. 夏バテ予防の食材を取り入れる!

- 夏に不足しがちなビタミンB1を多く含む食品を摂りましょう!
  - 豚肉・うなぎ・ほうれん草・ゴマ・のり・大豆・牛乳・レバーなど
- ビタミンCを多く含む食品で、室内と屋外の温度差のストレスから防御しましょう。
  - トマト・ゴーヤ・ピーマンなどの夏野菜
- 旬の香味野菜で食欲がわく工夫をしましょう!
  - シソやミョウガ、生姜など



## 4. 規則正しい生活と睡眠を十分にとる!

3食規則正しい時間に食べて、良い生活リズムを心がけましょう。

## 移動図書館車 巡回日

子どもさんだけでなく大人の本も充実していますので、みなさんぜひご利用ください。

場所 大野公民館 駐車場

9月11日(月) 14:10～14:40

9月25日(月) 15:00～15:30

## 子ども広場 開催日

2学期の子ども広場がはじまります。

開設時間 15:15～17:00

9月4日(月)

9月11日(月)

9月25日(月)



## 一畑中道ウォーキング 参加者募集 お知らせ

10月11日(水)  
大野公民館 9:00集合



大野公民館郷土学習部  
健康まつえ21推進隊  
おおの輪・和・ワーククラブ

一畑中道のうち、平田の円通寺から一畑薬師までのコースを歩きます。みなさまのご参加お待ちしております。

【コース】

円通寺 → 十八丁町石 → 十二丁町石 → ちょうずがわ手洗川 → 三丁町石(石段) → 一畑薬師

- 公民館から車に乗り合わせで円通寺へ移動します。ウォーキング後、一畑薬師から車に乗り合わせで公民館へ戻ります。
- 公民館にて昼食をとって解散します。(こちらで昼食を用意します)

参加費 500円(昼食代他)  
持ち物 帽子・タオル・水筒など  
申込み 10月2日(月)までに大野公民館へご連絡ください(TEL88-2051)



## 秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～30日(土)の10日間

### ◎運動の重点

- (1) 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- (2) 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- (3) 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
- (4) 飲酒運転の根絶



## 消防大野分団・各町内会合同 消火栓からの放水訓練 お知らせ

実施日 9月10日(日)



町内会	場所	開始時間
魚瀬町	魚瀬 月出ばな 旧魚瀬バス停付近	9:00
上大野町	西ノ村 さばりバス停付近	9:00
大野町	津ノ森 金坂吉展様宅付近	9:30

## 夏休み子ども教室【寺子屋】～高専出張講座～



おおの輪・和・ワーククラブ主催による夏休み子ども教室【寺子屋】が、8月7日(月)に開催されました。松江高専の出張講座を行ない、学びながらペーパーグライダーづくりをして、楽しいひと時を過ごしました。