

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和2年 5月
松江市大野公民館

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

令和2年度

大野公民館運営方針

住みたい 住み続けたい
大野のまちづくり

～地域の課題解決に努め事業を推進します～

事業推進目標

- ◇ 郷土愛を育み、安全、安心の地域づくり
- ◇ みんなで支えあう福祉事業推進
- ◇ すこやかな青少年を育てる事業推進
- ◇ 差別や偏見のない人権教育の推進
- ◇ 健康づくりの推進



【人事異動のお知らせ】

大野公民館職員（4月1日付）

異動 早弓沙希（生馬公民館へ）

異動 長島由香理（島根公民館より）

この度4月1日付けで生馬公民館へ異動することとなりました。

平成26年度から6年間、公民館事業など大変お世話になりました。心から感謝申し上げます。

大野地区のますますのご発展と皆様方のご多幸をお祈りし異動の挨拶といたします。ありがとうございました。

早弓沙希



4月1日より大野公民館に着任しました。地域の皆様との出会いと繋がりを大切にしながら頑張っておりますので、よろしくお願い致します。

長島由香理

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

殿 山 岩成 泰男 様
津ノ森 岩成 温子 様

ありがとうございました。

大野地区社会福祉協議会

行事の中止について

新型コロナウイルス感染症について、全国で感染が広がっている中、4月の公民館事業等中止するなど、大変ご迷惑をおかけいたしました。5月以降の行事につきましても、引き続き感染防止対策を講じるよう松江市から要請があり大野公民館でも以下の事業の中止を決定いたしました。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

『5月以降中止の公民館事業』

- ・大野子ども広場 5月の全活動
- ・公民館図書館 5月の全活動
- ・まめなかサロン 5/13
- ・町民ソフトボール大会 5/31
- ・町民ソフトバレーボール大会 5/31
- ・町民体育祭 6/21

『その他中止の催し』

- ・狂犬病予防接種 5/14
今後の実施は未定
- ・ゴーヤの苗無料配布

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

5月11日(月) 14:10～14:40

5月25日(月) 15:00～15:30

一畑電車割引利用券発行

70才以上の方に一畑電車の割引利用券を発行しています。

【高齢者福祉手帳】を持って大野公民館へお出かけ下さい。

- *100円の割引が受けられます。
- *コミュニティバスには利用できません。
- *年度に4冊(1冊10枚)の発行です。

＊＊お願い＊＊

公民館玄関先に置いてあったあじさいの鉢が4月20日頃から見えなくなりました。お心当たりのある方は大野公民館までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

5月 行事・館使用予定

日	曜	公民館 行事・使用	
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	移動図書館 14:10～14:40	
12	火		囲碁将棋クラブ 19:00
13	水	ステップ2 1 20:00	
14	木	書道教室 20:00 年金協会 14:00	
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		
19	火		囲碁将棋クラブ 19:00
20	水		
21	木		
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	移動図書館 15:00～15:30	
26	火		囲碁将棋クラブ 19:00
27	水	絵てがみ教室 10:00 ステップ2 1 20:00	
28	木	書道教室 20:00	
29	金		
30	土		
31	日		

お役立ち情報を裏面に載せています
ご活用ください

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。

あなたはどのくらい座っていますか？

今、コロナウイルスの拡大を防ぐために外出・活動を自粛されて、自宅で過ごす方も多くおられることと思います。それでは、家の中でどのように過ごされておられますか？「寝過ぎ」は勿論いけません、「座り過ぎ」ていませんか？

実は2010年以降に「座り過ぎ」の問題について世界中の研究者たちが集まって話題に上るようになりました。例えばある報告では、1日に座っている時間が4時間未満の人と8時間以上の人を比べると、8時間以上の座っていると4時間未満の人と比べて、死亡する危険性が高まるという報告があります。もっと極端な報告では1時間座り続けると寿命が22分短くなるとも言われています。

そのため、理想としては30分に1度は立ち上がって3分程度動くこと、出来れば1時間に1度は立ち上がって5分程度軽く動くことで危険性がかなり軽減されると言われています。軽く動く内容は散歩でも結構ですし、図に示すようなかかと上げや軽いスクワットでも結構です。

「座り過ぎ」は高齢者のみでなく、全世代の方に言えることです。特に普段座って仕事をする人が多い人は要注意だと言えます。ただ、よくある誤解ですが、「立つと疲れる」、「度々に立つのは面倒」と言われる方もおられます。しかし、ある報告によると30分に1度立って歩くことをした結果、夕方の疲労感が改善したとの報告もあります。更にパソコンの見過ぎで肩こりなどが生じるいわゆるデスクワーク症候群の予防に1時間に1度の休息は勧められておりますので、是非実践してみてください。

最後にコロナによって家庭での時間が長くなっております。この事態をあまりマイナスに捉えず、ご自身の生活や体を見直す良い機会にさせていただければと思います。本校でも可能な限り皆様をサポートしていきたいと思っております。

松江総合医療専門学校 専任教員 博士（医学）内田武

かかと上げ体操

片脚1回2秒、左右各10回
ふくらはぎの筋力を向上させます。

- ① 椅子の後ろに立ちます。両手で椅子の背を持ち、右ひざを曲げて左脚で立ちます。
- 脚が安定した椅子を使用し、すべりにくい場所に置きます。
- ② 左脚のかかとを上げてつま先立ちになります。そのままの状態でも2秒数えたあと、かかとをゆっくり下ろします。左右の脚を入れ替えて同様に行います。
- 親指のつけ根に力を入れて体を支えます。



椅子を使ったスクワット体操

- ① 両脚を肩幅に開き、イスにつかまって立ちます。
- ② ゆっくり腰を落としひざを曲げ、再びゆっくり元の姿勢に戻ります。これを5回くり返してください。



新型コロナウイルス対策 ～身のまわりを清潔にしましょう～

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

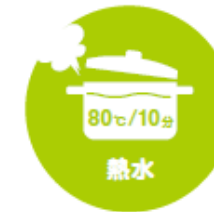
(森功次他：感染症学雑誌、80：496-500,2006 から作成)

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。



食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水で10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。

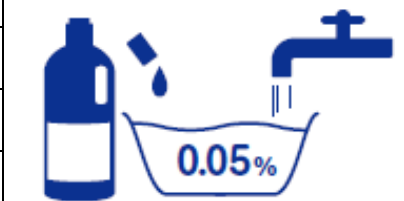


濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。下部に作り方を表示しています。
【注意】
・家事用手袋を着用して行ってください。
・金属は腐食することがあります。
・換気をしてください。
・他の薬品と混ぜないでください。

現在、アルコール消毒液の入手が難しくなっています。以下で代用できますのでご参考にしてください。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

メーカー(五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)



次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、左の表を参考に薄めてください。

- 【注意】
- ・使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
 - ・上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

厚生労働省HPより抜粋