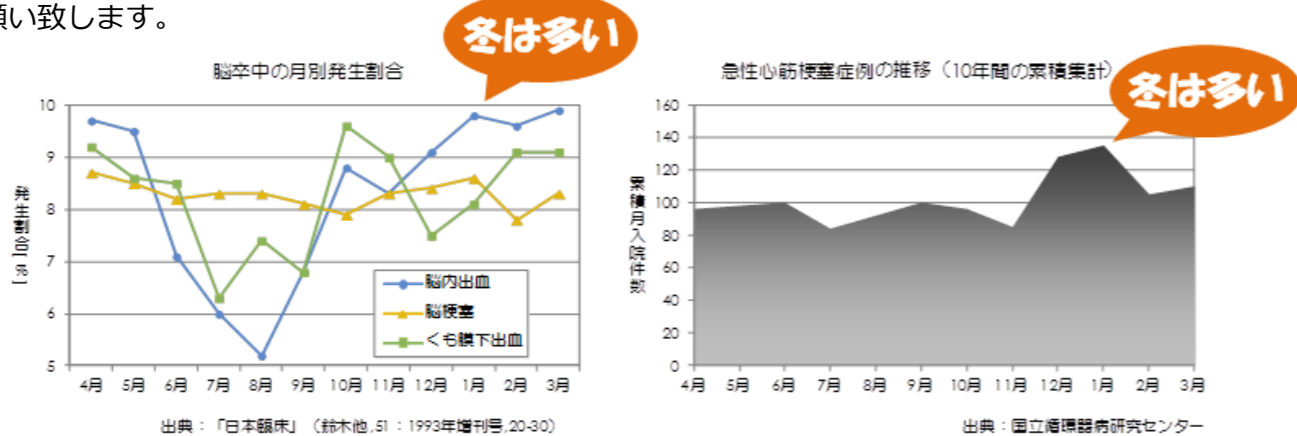


冬場の水分摂取は大事！！ 松江総合医療専門学校 理学療法学科 専任教員 川島直也

突然ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などで水分補給に対する意識が高くなる人も多いため、普段よりも多めの水分を補給している人も多いと思いますが、寒くなると水分摂取量が減りがちな人も多いのではないのでしょうか？冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給がとても重要です！夜間の睡眠中も「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」と言って、寝ている時に無意識に体から出ている水分があります。これは皮膚と息を吐く事で水分が出ていくのですが、この量が1日約500mLとされています。コップ1杯分程ですね。

本校は今後も大野地区を始めとし、松江市の皆様の健康増進に努めてまいりますので、ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。



松江市公式 LINE 友だち募集中！

松江市の公式 LINE がオープンしました！

さまざまな機能で松江市の情報が身近に！ 友だち追加はこちらから

- ◆地震や大雪などの防災情報の受け取り
- ◆メニューからごみの出し方を調べる
- ◆受信設定で欲しい情報だけが受け取れる



3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 金属 古紙・古着	23
24 /	25 もやせる	26 プラ	27	28 もやせる	29	30
31						

ご寄付御礼
香典・玉串料返し

東村 森井 徹 様
中ノ手 山田 稔 様
西ノ村 安達 努 様
殿山 岩成 薫 様

謹んで個人のご冥福をお祈りいたします。
ありがとうございました。

大野地区社会福祉協議会

公民館 だより おおの



大野のシンボルマーク

令和6年3月
松江市大野公民館

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

AI デマンドバス「まつえのるーと」 運行説明会のお知らせ

説明会
時間 10:00~12:00

開催日	会場
3月18日(月)	大野公民館
3月19日(火)	秋鹿公民館
3月25日(月)	秋鹿公民館
3月27日(水)	大野公民館
4月4日(木)	大野公民館
4月5日(金)	秋鹿公民館

R6年4月より、大野・秋鹿エリアで運行開始となる「AI デマンドバス (まつえのるーと)」についての説明会を行います。ぜひご参加ください。

- ※申し込みは不要です。当日会場にお越しください。
- ※大野・秋鹿公民館どちらでも参加可能です。
- ※参加者にはもれなくAIデマンドバスの乗車券400円分を差し上げます。(乗車券のプレゼントは1人1回です)

説明会内容

- 「まつえのるーと」利用方法
- 電話による予約方法
- アプリのダウンロード方法及び使い方
- ミーティングポイント(乗り場)の位置
- ※ご自身のスマートフォンをお持ちの方はご持参ください！



詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。

(お問い合わせ) 松江市交通政策課 Tel.55-5661 / 大野公民館 Tel.88-2051

そばうち体験を行いました

2月20日(火)に大野公民館で健康まつえ21推進隊の料理教室「そばうち体験」を行いました。東村地区の小林康男さんのご指導のもと、コシのあるそばができました。出来上がったそばは、みんなで美味しくいただきました。これを機会に地域でそばうち交流などしてみたいかでしょうか。



2月18日(日) みんなの食堂「彩」開店！



今回は節分にちなんで、「手巻きずし」を食べました。豆まきをモチーフとしたゲームを行い、とても盛り上がりました。

子どもフェスティバル《子ども育成協議会》



2月25日(日)大野小学校体育館で「子どもフェスティバル」を行い、新聞紙を繋げて膨らませる「エアドーム」を作りました。その後、ドーム内でカレーを食べ、6年生を送る会を行いました。

第1弾 ◇新刊図書入りました◇

- ☆SLUMDUNK (スラムダンク) 1巻~20巻
- ☆記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たち
- ☆キッチン・セラピー
- ☆しあわせは食べて寝て 1巻~4巻



第2弾は後日ご紹介します

令和6年度

公民館教室・サークル参加者募集!

教室・サークル	開催日	時間	講師・代表者
書道	第2・4木曜日	20:00 ~ 22:00	長浜 晴風 先生
ステップ21 (健康体操)	第1・3水曜日	19:00 ~ 20:30	田中 久美子 先生
絵てがみ教室	毎月第4水曜日	10:00 ~ 12:00	後藤 知里 先生
クラフト教室	毎月第3木曜日	13:30 ~ 16:00	金坂 君子
大野健康レクダンス (レクリエーションダンス)	毎月第3木曜日	10:00 ~ 11:30	田中久美子 先生
囲碁・将棋クラブ	第1・3火曜日	19:00 ~ 22:00	神田 恵夫
ラージボール卓球	毎週月曜日	19:00 ~ 21:00	藤原 知一
フットサル教室	月1~2回 木曜日	20:00 ~ 22:00	金坂 博
ニュースポーツ教室	月1回 木曜日	20:00 ~ 21:30	金坂 博
女島クラブ (ゲートボール)	毎週木曜日	16:00 ~ 18:00	森井 重徳
女島クラブ (ニュースポーツ)	毎週木曜日	13:30 ~ 15:00	
めだけクラブ (グラウンドゴルフ)	毎週日曜日	9:00 ~ 12:00	兼折 幹夫
ウォーキング	月1回 土曜日 もしくは日曜日	7:00~	金坂 隆
ゲートボールクラブ	ほぼ毎日	9:00 ~ 12:00	佐藤 啓介
バレーボールクラブ	毎週金曜日	20:30 ~ 22:30	
湖北ジュニア卓球	毎週火・水・土曜日	19:00 ~ 22:30	山野 浩一



書道教室



絵てがみ教室



健康レクダンス



クラフト教室

お申込みは大野公民館までお電話ください (Tel.88-2051)

公民館の使用について

- 事前に予約の上、使用日までに「公民館使用許可願書」に記入し、公民館へ提出してください。
- 公民館事務室閉室時に使用する場合は、事前に鍵を受け取りに来てください。
- 使用後は、必ず部屋の清掃をし、ゴミは各自で持ち帰りましょう。
- 使用後は、事務室前に置いてある「大野公民館使用簿」に記入をお願いいたします。

大野地区人口 (令和6年1月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	443	-6	193	-1
上大野町	372	-2	174	0
魚瀬町	258	0	126	0
合計	1,071	-8	493	-1

まめなかサロン

日時 3月6日(水)
10:00~12:00
場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節お菓子付きで一杯 150円

※保健師による健康相談、足趾力測定・
血圧測定もあります。
みなさま、お誘い合わせの上ぜひ
お出かけください

「る・る・く・る記録表」持参で素敵な
プレゼントをお渡しします!

きらきら学級

日時 3月8日(金)
10:00~11:30
場所 大野公民館
内容 「おひなさまをつくろう!」
※保健師による骨密度測定もあります
申込み 3月1日(金)までに公民館へ
お知らせください

移動図書館巡回日

場所 大野公民館 駐車場
3月11日(月) 14:40~15:10
3月25日(月) 14:40~15:10
10冊、次回巡回日まで借りられます。
市立図書館の利用者カードをお持ちください。

公民館図書お休み

3月8日(金)、22日(金)

※予定していた事業の延期や中止をする場合があります。

※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。

3月 公民館事業・貸館予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
2	土		
3	日	輪・和・ワーククラブフェスティバル 9:00 民児協会 13:30	
4	月	子ども広場 15:00	
5	火	囲碁将棋 19:00	
6	水	まめなかサロン ステップ21 19:00	体協常任理事会 19:30
7	木	土居なごやか 10:00	
8	金	からだ元気塾 10:00	きらきら学級 10:00
9	土	建築組合 18:00	
10	日		
11	月	ファーム大野未来 14:00 移動図書館 14:40	大野児童クラブ運営委員会 17:00 大野子ども広場運営委員会 17:30
12	火		
13	水	地域安全推進委員会 16:00	津ノ森なごやか 14:00
14	木	書道教室 20:00	
15	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
16	土		
17	日		
18	月	AIデマンドバス説明会10:00	体協理事会 19:30
19	火	囲碁将棋 19:00	魚瀬なごやか 14:00
20	水	ひな祭りの日	ステップ21 19:00
21	木	レクダンス 10:00	クラフト教室 14:00
22	金	からだ元気塾 10:00	大野公民館運営協議会 19:00
23	土		
24	日		
25	月		移動図書館 14:40
26	火		
27	水	AIデマンドバス説明会10:00	絵てがみ教室 10:00 山中なごやか 10:30
28	木	書道教室 20:00	
29	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
30	土		
31	日		