

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和2年10月
松江市大野公民館

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

大野健康フェスティバル開催!

いき粋健康ライフ

フレイルの測定会
5ブース

日時 **10月25日(日) 9:30~12:00**

場所 **松江市立大野小学校 体育館**

フレイルとは、「加齢による心身の機能が低下した状態」のことです。早期に生活習慣を改善することで、健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。この機会に心身機能をチェックしてみましょう。結果をもとに、オーダーメイドのプログラムを提案します。



新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して開催します。ご来場のみなさまマスクの着用にご協力をお願いします。

主催：大野地区社会福祉協議会・大野地区自治会連合会・大野公民館・大野健康まつえ21推進隊
後援：松江市社会福祉協議会 協力：松江市健康部

10月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
				1 もやせる	2 紙製容器	3
4	5 もやせる	6 プラ	7	8 もやせる	9 古紙・古着	10
11	12 もやせる	13 プラ	14	15 もやせる	16 紙製容器	17
18	19 もやせる	20 プラ	21	22 もやせる	23 古紙・古着 金属	24
25	26 もやせる	27 プラ	28	29 もやせる	30	31

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

西ノ村 安達 千春 様
津ノ森 金田 純市 様
東 村 清水 たづ子 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

公民館事務室閉室のお知らせ

10月7日(水) 終日

おおの輪・和・ワークラブウォーキングイベントのため事務室を閉めさせていただきます。公民館を使用される方は鍵を事前に受け取りに来てください。



お知らせ

まめなかサロン

日時 **10月14日(水)**
10:00~12:00
場所 大野公民館 研修室

保健師による健康相談、骨密度・血圧測定もあります!

●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。

きらきら学級

日時 **10月9日(金)**
10:00~11:30
場所 大野公民館
内容 みんなであそぼう! ハロウィン!
持物 タオル、飲み物

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用にご協力ください。

申込み 10月2日(金)までに大野公民館へ

子ども広場開催日

10月 5日(月) 15:15~16:30
10月12日(月) 15:15~16:30
※芋ほり
10月19日(月) 15:15~16:45
※サッカー巡回教室
10月26日(月) 15:15~16:30
※児童クラブ・子ども広場合同避難訓練

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

10月12日(月) 14:10~14:40
10月26日(月) 15:00~15:30

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きます。ご了承ください。

10月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	木		
2	金	図書館開館 15:00 湖北中学校生徒職場体験	からだ元気塾 10:00
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		囲碁将棋クラブ 19:00
7	水	おおの輪・和・ワークラブウォーキング(亀嵩方面) ※事務室閉室	
8	木		
9	金	きらきら学級 10:00 図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
10	土		建築組合 18:30
11	日		
12	月	移動図書館 14:10~14:40	
13	火	小原流生花教室 19:30 一斉あいさつ運動 7:40	囲碁将棋クラブ 19:00
14	水	まめなかサロン 10:00 健康福祉部・健康まつえ21推進 隊合同会議 14:00 ステップ2 1 20:00	一斉あいさつ運動 7:40 青少協あいさつ運動 7:10
15	木	書道教室 20:00 狂犬病予防接種 9:30~9:40	クラフト 14:00
16	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
17	土		
18	日		
19	月		圃場整備会議 19:00
20	火		囲碁将棋クラブ 19:00
21	水	配食サービス	青少協あいさつ運動 7:10
22	木		
23	金		からだ元気塾 10:00
24	土		
25	日	おおの健康フェスティバル 9:30~	
26	月	移動図書館 15:00~15:30	
27	火	大野地区自治会連合会 19:00	囲碁将棋クラブ 19:00
28	水	絵てがみ教室 10:00	ステップ2 1 20:00
29	木	書道教室 20:00	
30	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
31	土		

新型コロナウイルスに負けない体づくり ～今こそ規則正しい生活を～ 食事・お口のケア編

バランスの良い食事

活動量が少なくても、1日3食食べることで体が整います。外出を控えているときでも、食事は量より質（栄養バランス）が大切です。毎食、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった“バランス御膳”を目安にして食べましょう。



お口のケア

お口を清潔に保つことは、感染症予防になります。

ケアのポイント

- 毎食後、寝る前に歯磨きを
入れ歯の人も食後に洗浄しましょう
- お口まわりの筋肉を保ちましょう
しっかりよく噛んで食べ、会話を
する機会を増やし、口を動かすように
しましょう



健康相談に関することは・・・
松江市健康推進課 大野地区担当保健師
佐々木 理津子 ☎60-8154

令和2年度 健診のお知らせ

日程	受付時間	種別	会場
11月30日(月)	13:30～15:30	乳がん・子宮がん検診	松江総合医療専門学校 駐車場
	乳がん予約開始日 10月1日(木)	※乳がん検診は予約が必要です。 予約先：島根県環境保健公社 電話 61-8077	
	13:30～14:30	結核・肺がん検診 ※7月17日に予定していた追加 検診となります。	

◆受診時に持参するもの◆

- ①がん検診等受診券
 - ②健康保険証（生活保護受給中の人は生活保護受給証明書）
 - ③検診料金
- ※以下はお持ちの人のみ
- ④市民税非課税世帯無料券（要事前申請）、福祉医療費医療証、被爆者健康手帳）

健（検）診についてのお問い合わせ
松江市健康推進課 ☎ 60-8174

～大野地区健康まつえ21推進隊 お知らせ～

令和2年度 松江赤十字病院「健康医学講座」ご案内

大野地区健康まつえ21推進隊では、多様な内容で開催される講座に地区の皆さんと一緒に参加し健康増進を図ります。興味のある講座があれば、ぜひ一緒に受講しませんか？（受講料無料）
10月の講座は以下の内容です。

と き：10月19日(月) 午後2時～3時（受付開始13:30～）

と ころ：松江赤十字病院 本館6階 講堂

内 容：「検査のはなし」

講 師：検査技師長 錦織 正明

※参加希望の方は10月15日(木)までに大野公民館へご連絡ください。



レクダンスのお知らせ

10月のレクダンスは中止です。次回は11月に予定しておりますのでご了承ください。

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事業は中止となりました。何卒ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

- ・町民卓球大会 11/15
- ・松北ブロック市民学習発表会 11/28

狂犬病予防集合注射のお知らせ

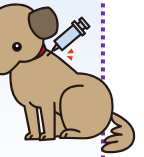
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期されていた狂犬病予防集合注射が10月に実施されません。お出かけの際はマスクの着用にご協力ください。

狂犬病予防集合注射日程

10月15日(木)

9:10～9:15 魚瀬世代間交流館

9:30～9:40 大野公民館 駐車場



報告

9月10日(木)に、大野公民館にて「ふるさと歴史教室」を開催しました。宍道正年先生を講師に迎え、大野小学校5・6年生を対象に学習しました。教室の後には、地元の食材を使ったしじみ汁とおにぎりを皆でいただきました。



ひきこもり家族の集い開催

松江市社会福祉協議会では松北ブロック（法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島）の方を対象にひきこもり家族の集いを開催されます。お気軽にご参加ください。

	日程	内容	会場
①	令和2年11月13日(金) 13時30分～	講演「ひきこもりの理解」 意見交換会	鹿島公民館 2階正庁
②	令和3年2月19日(金) 13時30分～	講演「ひきこもり親の体験談」 意見交換会	古江公民館 講堂

※講演内容は変更する事があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった場合、申し込みを頂いた方には事前に連絡をします。

○申込方法 電話、FAX 又は下記の QR コードより申し込みをしてください

○締め切り ①令和2年11月6日(金) ②令和3年2月12日(金)



■申し込み・問い合わせ先■

松江市社会福祉協議会 地域福祉課
〒690 0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640 1 松江市鹿島支所 3階
電話 0852-82-3160 Fax 0852-82-2582 担当：雨川・星野