

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和4年 6月
松江市大野公民館

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

おめでとうございます

松江市子ども会育成協議会連合会表彰
足立 久美 様

大野地区子ども会育成協議会の役員、指導者クラブ員として12年という永きにわたり、子ども会活動の振興・発展に貢献され、その功績に対して松江市子ども会育成協議会連合会より表彰されました。



おおの夏まつり中止のお知らせ

今年度の「おおの夏まつり」開催につきましては、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、関係者で協議した結果来場者とスタッフの健康・安全面を第一に考慮し、昨年に引き続き中止とさせていただくことになりました。開催を楽しみにされていた方には大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

おおの夏まつり実行委員会

6月 ごみ・資源物収集日程表

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

事務室閉室のお知らせ

松江市公民館協議会総会のため、下記日程に事務室を閉じます。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

6月9日(木) 午後～

6月9日(木) 13時以降公民館を利用される方は、12時までに鍵の受取りをお願いします。

ご寄付御礼

香典・玉串料返し
上根尾 伊藤 計正 様
ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

まめなかサロン

日時 6月1日(水)
10:00~12:00
場所 大野公民館 研修室



●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで一杯 150円

※保健師による健康相談、そくしりよくそくてい足趾力測定・
血圧測定もあります。みなさま、お問い合わせの上ぜひお出かけください。

きらきら学級開講式

令和4年度の「きらきら学級」をスタートします。
日時 6月14日(火) 10:00~11:30
内容 『開講式』『おともだちになろう!』
おもちゃであそんで、お茶を飲みながら
楽しくお話ししましょう(^)/
持ち物 飲み物、おしぼり
申込み 6月7日(火)までに大野公民館へ

町民グラウンドゴルフ大会

日時 6月19日(日) 8:30~開会式
会場 大野小学校 下校庭 ※雨天中止
内容 地区対抗グラウンドゴルフ大会
表彰 第1位~第3位まで表彰
各地区へ参加依頼をしています。

参加賞あり



子ども広場開催日

開設時間 15:15~17:00

6月6日(月)
6月13日(月)
6月20日(月)
6月27日(月)



移動図書館巡回日

場所 大野公民館 駐車場
6月13日(月) 14:40~15:10
6月27日(月) 14:40~15:10

6月 行事・館使用予定

日	曜	公民館 行事・使用			
1	水	青少協あいさつ運動 まめなかサロン	7:10 10:00	ステップ2 1	19:00
2	木	読書推進部会	18:30		
3	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
4	土	環境部リサイクルステーション巡回			8:30
5	日				
6	月				
7	火	福祉推進員・民児協合同会議	14:00	囲碁・将棋クラブ	19:00
8	水	一斉あいさつ運動 青少協あいさつ運動	7:40 7:10		
9	木	一斉あいさつ運動 書道教室	7:40 20:00	建築組合 ※午後から事務室閉室	18:30
10	金	年金協会 図書館開館	13:00 15:00	からだ元気塾	10:00
11	土				
12	日			年金協会	
13	月	移動図書館 交安協・交対協総会	14:40~15:10 18:30		
14	火	きらきら学級	10:00		
15	水	青少協あいさつ運動	7:10	ステップ2 1	19:00
16	木	子宮がん検診	10:15~10:45	レクダンス クラフト	10:00 14:00
17	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
18	土				
19	日	町民グラウンドゴルフ大会(大野小校庭)			
20	月				
21	火	大野地区自治協会	19:00	囲碁・将棋クラブ	19:00
22	水	青少協あいさつ運動	7:10	絵てがみ教室	10:00
23	木	書道教室	20:00		
24	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
25	土				
26	日				
27	月	移動図書館	14:40~15:10		
28	火				
29	水	社協理事会	14:00		
30	木				

新型コロナウイルス感染拡大状況等により、予定が変更になる場合があります。

「腰痛予防～家事動作に取り入れる体の動かし方～」

今回は、「腰痛予防～家事動作に取り入れる体の動かし方～」と銘打って、腰痛を起こしにくくする体の動かし方をいくつかご紹介したいと思います。皆様、ご自宅で家事動作や生活していく中で、腰痛の有無は生活のし易さに直結すると思います。以下に腰が痛くなりにくい体の動かし方を記載していきます。

床にある物を取る時は、立ったまま体を曲げずに、一旦座ってから拾う・持つようにした方が、背骨への負担が少ないので、オススメです。立ったまま腰を曲げると背骨に大きな負担がかかりやすくなるので、床にある物を拾うなど体を曲げる動作の際は、膝を曲げてからを意識されると良いです。もしも膝の痛みがあり図のように膝を深く曲げれない方は、曲げやすい足を曲げて痛みが強い足は、後ろに伸ばしながら体を屈めて床の物を拾うなどしてみてください。

その他に、掃除機をかけるときは、体を屈めがちな動作です。最近の掃除機はどれもノズルが伸びるタイプのものが多いので、伸ばすことで、体を屈めずに掃除をすることも腰痛の予防に繋がります。今後も本校は、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。



松江総合医療専門学校 理学療法学科
専任教員 川島 直也

家族、身近な人で声を掛け合い3つの健(検)診を受けましょう!

受けよう! 3つの健(検)診

健康診査

健診は6月1日から12月24日まで!

からだの異常を早期発見、メタボリックシンドローム等の生活習慣病を予防

- ★国保特定健診 松江市国保に加入している40～74歳の人
- ★後期高齢者健診 後期高齢者医療被保険者証を持っている人
- ★一般健診 20～39歳の職場等で健診の機会がない人、20歳以上の生活保護受給中の人



がん検診

受診期間：6月から3月末まで!

がんの早期発見・治療には、定期的ながん検診が必要です

- ★胃がん
- ★大腸がん
- ★肺がん
- ★子宮がん
- ★乳がん
- ★前立腺がん

歯周病検診

受診期間：6月から3月末まで!

いつまでも自分の歯で食べるために、定期的な歯科検診を健康づくりに取り入れましょう。★40歳・50歳・60歳の節目年齢の人

健(検)診についてのお問い合わせ
松江市保健センター ☎ 60-8174

体協事業についてお知らせ

去る4月25日に大野体育協会理事会を開催し、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえて、今年度は下記のとおり計画いたしました。

なお、後期事業の時期、詳細については、9月の体協理事会で協議・決定いたします。

前期事業	開催日	内容
町民ソフトボール大会	5月22日(日)	中止
町民ソフトバレーボール大会		
町民体育祭	6月19日(日)	代替大会としてグラウンドゴルフ大会を開催 ※公民館だより表面に詳細を掲載

ゴーヤ苗無料配布



公民館ゴーヤ苗植え



公民館事務室にもゴーヤ苗を植えました。生活環境保全推進員の方にご協力いただきました。暑い中、ありがとうございました。

健康まつえ21 推進隊・健康福祉部合同会議開催



大野地区担当保健師からのお話や今年度の活動等について話し合いました。

歴史のまち歩き(大野地区)



多くの人の参加がありました。

注意

公民館からのお知らせ

最近、大野公民館を詐称した不正メールが届いたという情報が寄せられています。

不審なメールが届いた場合は、必ずメールを開かず削除をしてください。よろしくお願いたします。

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。ご了承ください。

公民館を利用される皆様へ

- 事前に予約の上、使用する三日前までに「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。
 - 使用された備品(机・椅子等)や手を触れた場所の消毒をお願いします。
 - 「参加者名簿」の提出をお願いいたします。
 - 使用後は、必ず電気やエアコンの消し忘れがないか確認をし、部屋の清掃を行っていただき、ゴミはお持ち帰りください。
 - 使用后、事務室前にあります「公民館使用簿」に記入をお願いいたします。
- ※先日、図書室のエアコンの消し忘れがありました。使用されましたら必ずエアコン・電気の消し忘れがないか確認をしてから退出ください。