

7月の行事予定 パは青パトの日です。(6月22日現在)

日	曜日	主催行事・諸団体行事等	サークル(施設利用)
1	水		パ
2	木		フラダンス教室
3	金		パ さざなみ教室、アスキ高等学院、白湯レイク
4	土		ステップ21、情脈短歌会、ラージボール同好会
5	日		安来節保存会
6	月		アスキ高等学院
7	火	おだんごクラブ	アスキ高等学院、銭太鼓かよう会
8	水		パ いけばな池坊
9	木		フラダンス教室
10	金		パ さざなみ教室、アスキ高等学院、白湯レイク
11	土		ハンドベル、ステップ21、ラージボール同好会
12	日		
13	月		アスキ高等学院
14	火		3B体操、アスキ高等学院
15	水	手作りマスク講座、松江市新庁舎整備事業説明会(町内会連合会・運協) パ	
16	木		フラダンス教室、安来節保存会
17	金	松江市公民館長会	パ さざなみ教室、アスキ高等学院、白湯レイク
18	土		ステップ21、ラージボール同好会
19	日		
20	月	中央幼稚園終業式	アスキ高等学院
21	火		アスキ高等学院、銭太鼓かよう会
22	水		パ いけばな池坊
23	木	海の日	
24	金	スポーツの日	
25	土		ステップ21、ラージボール同好会
26	日		安来節保存会
27	月	「NHK新松江放送会館」工事予定説明会(町内会連合会)	
28	火		3B体操
29	水		パ
30	木		
31	金	地域安全推進員会、松江三中・中央小終業式	パ さざなみ教室、白湯レイク



※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

『新型コロナウイルス感染症拡大防止対策』等による、公民館事業等の中止・延期、また公民館貸館利用方法に関しては、白湯公民館ホームページ (<http://matsue-city-kouminkan.jp/sirakata/>) からご確認いただくか、白湯公民館へお問い合わせください。

つながろう 地域の絆 輪になって
白湯地区町内会連合会



令和2年度 夏の交通事故防止運動
期間：7月1日(水)～7月21日(火)
白湯地区交通安全対策協議会・白湯地区交通安全協会

白湯公民館だより



松江市白湯公民館発行第396号
令和2年7月1日 発行
松江市灘町1-57
TEL:22-7147 FAX:21-7572
E-mail sirakatak@mable.ne.jp
ホームページ:「松江市白湯公民館」で
ご検索ください

<主催:成人学習部>

夏本番!布で作る手づくりマスク

～蒸れにくい・洗濯して、繰り返し使える布マスク～

洗って繰り返し使える布マスクは、暑い季節にピッタリ!衛生的で経済的。お気に入りの布で作れば、気分も明るくなりますね。

なみ縫いができれば、だれにでも作れます。ぜひ、ご参加ください。

・日時:7月15日(水) 10:00～11:30

・場所:白湯公民館 研修室1・2

・募集人数:15名(先着順)

・講師:更生保護女性会 内田桂子さん

・受講料:100円(マスク1枚分の材料代)

・持ってくるもの

手縫い用の白糸・縫い針・まち針・はさみ(糸切・裁ちばさみの両方)・チャコペンシル(えんぴつでも可)
お気に入りの布があればご持参ください。(20cm×30cmを2枚)

・申し込み:準備の都合上、7月7日(火)までに公民館までご連絡ください。

・当日は、マスクの着用をお願いいたします。下記の<公民館事業にご参加いただく皆様へ>もお読みください。

・熱中症予防として、各自で飲み物を持参してください。



<公民館事業にご参加いただく皆様へ>

新型コロナウイルス感染拡大防止対策 ～ 皆様に安心してご参加いただくために ～

○発熱、息苦しさ・強いだるさ、咳・咽頭痛などの症状がある方、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬をした方、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触をした方、過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者と濃厚接触をした方は参加出来ません。

○事業参加当日は、必ず検温を行ってきてください。

○原則、マスクの着用をお願いします。ただし、活動中にマスクを着用することで熱中症などの健康被害が発生する恐れがある場合は、人と人との距離(2m以上)を十分に確保し、人がいる方向に口が向かないようにする等、感染予防にご留意いただいた上で、適宜マスクを外していただいても構いません。

また、熱中症予防として、こまめな水分補給や適宜休憩をとるようにしてください。

○参加者同士の身体的距離をできるだけ2メートル開けるように努めてください。

○参加者名簿の提出について

参加された方の中に感染者が出た場合には、その他の参加者(感染者以外)に対して連絡を取り、症状の確認、場合によっては保健所等の公的機関から連絡を行うことがあります。

つきましては、以下の点について、あらかじめご了承ください。

・保健所等から要請があった場合は、公民館から名簿(住所、氏名、連絡先)を提出すること。

・保健所等の聞き取りに協力すること。

・濃厚接触者となった場合には、接触してから2週間を目安に自宅待機の要請が行われる可能性があること。

公民館事業での写真等の記録について

公民館側で撮影した写真は、ホームページや広報誌等に使用させていただく場合がございます。ご了承ください。

また、個人で撮影された写真や動画のデータにつきましては、ほかの方が写りこみ、個人が特定できるものについては、その取扱いに十分にご注意いただき、SNS等のインターネットサイト、新聞や雑誌・情報誌等への投稿はご遠慮ください。

おだんごクラブ開講式

お待たせしました!今年度のおだんごクラブ、いよいよスタートです。おだんごクラブは、0歳～幼稚園入園前までの乳幼児親子を対象とした月1回の会員制の楽しい乳幼児学級です。

季節ごとの伝統行事や楽しい企画がいっぱい!親子で楽しく活動して、お友だちを増やしませんか?

皆様のご参加をお待ちしております!

☆日時 7月7日(火)10:00~11:00 (受付 9:50~)

☆会場 白湯公民館 3階 研修室

☆内容 開講式

【自己紹介(お子さんの名前の由来を教えてください)、保健師さんのお話・・・など】

☆持ち物 大人・子どもともに飲み物、手ふきタオル

☆定員 先着順10組

(新型コロナウイルス感染拡大防止対策の会場の都合上、会員登録を10組までとさせていただきます)

☆申込み 7月1日(水)までに白湯公民館までお願いします。

おだんごクラブ参加者の皆様へお願い

○トップページ下段の<公民館事業にご参加いただく皆様へ>をお読みください。

○おむつ替えの際は、必ずスタッフにお声がけをお願いします。別室にて、タオル等を敷いて利用していただく場合がございますので、敷くものをご持参ください。

○授乳中の方は、出来るだけ家で済ませ、公民館での授乳はお控えください。

○皆様の安全を守るため、スタッフもできるだけ距離をたもちながら対応させていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

夏休み子ども公民館

今年度の夏の子ども公民館は行灯作りのみ開催予定です。

『行灯をつくろう!』 8月6日(木)午前

※詳しくは、後日、中央小学校を通じて配布するチラシをご覧ください。中央小以外の児童は、白湯公民館へお問合せください。

【中止のお知らせ】新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、新たに中止が決定している事業をお知らせいたします。

7月15日(水)メンズクッキング【中止】<成人学習部>

次回は、9月16日(水)開催予定としております。(変更となる場合があります) ※随時、参加者は募集しております。希望される方は、白湯公民館(Tel22-7147)までお申込みください。

9月13日(日)白湯地区体育祭【中止】<白湯地区体育協会・白湯公民館>

来年度の開催を楽しみにしていただき。お問合せ：白湯公民館・白湯地区体育協会事務局(白湯公民館内) Tel22-7147

10月4日(日)松江市市民体育祭~地区対抗大運動会~【中止】<松江市政策部スポーツ課>

お問合せ：松江市政策部スポーツ課 Tel55-5296

ふれあいじゃがじゃがこうりゅう会【中止】<白湯地区社会福祉協議会>

お問合せ：白湯地区社会福祉協議会事務局(白湯公民館内) Tel22-7147

これから

貸館利用が再開し、少しずつですが地域の方々が白湯公民館に足を運んでくださいます。マスクをして距離を取り、今後のことを話題にしたり、事業に向けての協議日程を決めたりと、白湯公民館もこれからに向けて動き出しました。「できることをやってみよう。」「公民館のプランターに、花はいつ植えるの?また手伝いますよ。」等々と声もかけていただき、本当にありがたく気持ちも明るくなります。

ところで、島根県立美術館で4月から公開予定だった「日本美術の巨匠たち」展が6月1日(月)から始まり、週末に出かけてみました。葛飾北斎等の海外でも名高い日本美術の巨匠の名品の数々の鑑賞は勿論ですが、新聞にも紹介された美術館で行われている感染予防策の様子を見ることも目的でした。

美術館に入って直ぐの表示①の所で、フェイスシールドを被った担当の方に、マスク着用チェックと非接触型検温計をおでこに近づける検温があり、次に表示②の所に行き、記入用紙に住所氏名を書きました。そして表示③の場所に移動して入場整理券(観覧可能時間)をもらい、ようやく企画展示室の展示会場へ。展示室に入る際に、これまで受け付けの方に、挨拶と一緒に素早くちぎってもらっていたチケット先端は、自分でちぎり受付の方に渡して(テーブルに置く)入室となりました。各担当の方との間には、やはりアクリル板が置かれています。

人との間隔をゆったりと空けて鑑賞できました。しかしこれまでのように、入場する際に手に取る作品目録はなく、また鑑賞途中に見かける図版(作品集)が会場に置いてありません。多数の人が手に触れることを避ける徹底した感染予防対策にも感心しながら、日本美術の名品をゆっくり堪能して帰りました。

これから計画する、公民館事業のこれまでの様子を思い出し、感染予防対策をしっかり行うことは、その事業の取り組み方を、今まで通りでない新たな事業にしていく必要があるなあと、改めて感じる機会となりました。(M・M)



【白湯天満宮のソテツ】

御礼

マスクの寄附

次の皆様より、マスクを寄贈していただきました。

平野 勝己 様 / 江角 直記 様 / 松江白湯本町郵便局 局長 江角 光貴 様 (出雲東地区郵便局長会)

大切に使用させていただきます。誠にありがとうございました。

地区担当保健師さんの紹介

新任のご挨拶

松江市健康推進課 保健師 おおくに さとこ 大國 智子



今年度から、白湯地区を担当させていただくことになりました。夏の賑やかな天神さんの思い出のある、こちらの地区に携わらせていただくこと、大変うれしく感じています。近年では、整行列に参加させていただきました。

大学の地域実習中から、住民の方に身近な存在として長く関わらせていただける保健師に魅力を感じていました。平成27年から松江市の地区担当保健師として勤務し、市民の皆さまから教えていただき、育てていただくことに感謝の気持ちでいっぱいです。

今年は、身体やこころの健康について集まってお会いできる機会が少ないですが、個別にお話を丁寧にかかっていたいと思いますので、気軽にお声かけください。 【松江市 健康推進課 ☎60-8156】

大國保健師さんからフレイル予防について情報をいただきました!

フレイルとは、介護が必要な状態ではありませんが、様々な機能が衰えてきた状態です。低栄養、転倒、閉じこもり、認知機能低下、うつ等になる前に予防ができる段階です。

まずはチェックしてみましょう!

	評価基準	
1	6か月で2~3kgの体重減少	
2	握力: 男性<26kg、女性<18kg	
3	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	
4	通常歩行速度<1.0m/秒	
5	①軽い運動・体操をしていますか?、②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記2つのいずれも「週に1回もしていない」	

★3つ以上該当:フレイル
★1~2つ該当:フレイル予備軍

表 日本版CHS基準 (J-CHS基準) (出典) 一般社団法人日本老年医学会、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターフレイル診療ガイド2018年度版

今日からできるフレイル予防

栄養

＊毎日3食しっかり食べる♪
＊食事のバランスを考えて♪ 特にタンパク質は不足しがち

運動

足の付け根の周りの筋肉
～つますきにくい力をつけます～
50~100歩程度行いましょう

太ももの筋肉

～踏ん張る力をつけます～
片足ずつ10~20回程度行いましょう

ウイルスに負けない健康管理をおこないましょう!!! ~白湯地区健康まつえ21推進隊~



推進隊★おすすめの
リフレッシュ方法

毎日、日の出の時間を狙って散歩し、朝日を見てリフレッシュしています。太陽光に含まれる紫外線は心と身体に良い影響を与えてくれます。(Mさん)
インターネットで10分ほどのエクササイズ動画を見ながら運動しています。短い時間なので毎日継続を目指して頑張っています!(Yさん)



コロナでお疲れではありませんか?最近いつもと違うことはありませんか?ご自身の健康の確認をしてみましょう!

お家生活の新しい楽しみをみつけたり、混む時間をさけて散歩や運動など、ここからだのリフレッシュ方法を見つけましょう!

『元気で 長生き そして 楽しく』白湯地区健康まつえ21推進隊