



和木公民館だより



三原市大和町和木 1531-6
FAX・TEL (0847) 34-0804

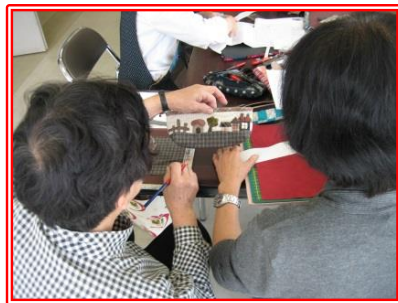
今年も暑い夏がやってきました。熱中症や夏バテをしないよう今のうちに「身体を暑さに慣らしておく」という事が大切です。これを「暑熱馴化」といい「体内の熱を効率的に素早く体外に放出する」身体にしておけば、健康で夏を乗り切ることができます。その為には1日30分程度軽い運動により汗を流すことが有効です。



夏は夏祭りや家族でのお出かけなどの機会が増えますが、しっかりとした食事と睡眠を摂り、適度な運動で元気に夏を過ごしましょう。

5月6月度の開設講座及び開催会議

- ※ 5月26日(金) 主催講座の「始めてみようパッチワーク」の開講式が開催され16名が参加されました。とても細かな縫製作業ですが、出来上がった時には思わず笑みが・・・ 5月6月度は「ペンケース」を作ります。
- ※ 6月13日(火) 体験講座の「梅ジャム作り」が、梅の里公園の梅を収穫し11名が参加され開催しました。今年も梅の里を管理、お世話を頂き梅を収穫することができました。ありがとうございました。
- ※ 6月29日(木) 平成29年度の和木地区社会福祉協議会見守り会議が開催されました。一人暮らしのお年寄りや見守りが必要な高齢者との声掛けなどについて、熱心な議論が交わされました。



7月のふれあい講座案内

※ 7月11日(火) 「料理教室」 会場：大和保健福祉センター ❀ 帆立貝柱と海老のムース ❀ 国産鶏もも肉の塩麹焼き

8月の体験講座

❀ 「そばうち」に挑戦してみませんか!!

日時：8月2日(水) 9:00~12:00
 場所：大和保健福祉センター調理室
 講師：山口 郁恵さん
 定員：12名
 受講料：100円
 材料費：1,100円
 持参物：エプロン・三角巾・マスク
 締切り：7月26日(水) 和木公民館まで



ゲリラ豪雨に注意しましょう!!

- ・雨に関する気象情報を十分に把握しておく。
 - ・大雨が降ったら河川や溝などには近寄らない。
 - ・避難警報が発令されなくても危ないと感じたら自主的に早めに避難する。
 - ・家族で避難場所や避難経路を日頃から確認しておく。
 - ・決して他人事とは思わず危険区域を把握する。
- 《緊急非常持ち出し袋》の、備えは万全ですか？
 家族で一度、話し合いをしてみましょう!

自治振興会保健体育部 《グランドゴルフ大会》 開催案内

和木区民の皆様の健康増進の一環として、開催しますので多数のご参加をお待ちしております!!

- ・日時：7月9日(日) 受付9:00 競技開始 9:30 ~ 雨天時は中止
- ・場所：和木ふれあい交流センター (旧和木小学校グラウンド)
- ・参加資格：和木区民小学生以上 ・表彰：1位2位3位、参加賞
- ・申し込み締め切り：7月5日(水) 保健体育部員又は公民館まで

※クマ出没注意喚起のお知らせ!! 最近町内でクマの目撃情報が多数寄せられています。

熊に出会ったら目を逸らさないようにし、大声を出したり走って逃げて刺激を与えないでください。

熊が離れたら近くの安全な場所に速やかに避難してください。

◎目撃された方は農林水産課 0848-67-6077 まで、連絡をお願いします。

《和木自主防災協議会》

現在様々な自然災害に日本各地が見舞われています。自然の猛威にいつ和木地域が襲われるか予断を許しません。防災協議会ではこういった災害を未然に防いだり、発生時の対応を検討しています。

生涯学習相談員 松田 小百合・信藤 幸司