



和木公民館だより



平成30年7月1日

三原市大和町和木 1531-6

FAX・TEL (0847) 34-0804

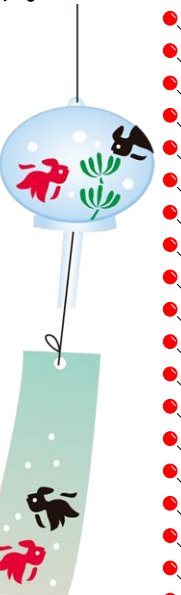
今年も暑い夏がやってきました。皆さんも夏バテをしないように工夫をされていますか。
 クーラーの効いた部屋から真夏の屋外に出ると、体が急激な温度変化についてゆけず自律神経に変調をきたし夏バテの原因となります。
 そこでクーラーの効いた部屋に入る時は、いつでも羽織れるようにカーディガンやストールなどをバッグに忍ばせておきましょう。
 また体を温める食材を取り入れることも効果的です。サーモンやショウガ、ニンニクなどが有効と言われています。
 真夏の夜は暑くて寝苦しいため、睡眠不足になりやすく疲労が蓄積し夏バテの原因となります。
 寝具にも工夫を凝らして快適な睡眠環境を作りましょう。更に寝不足を補うよう30分程度の昼寝を取ることも有効です。



暑いといってシャワーで済まらず、38℃～40℃のぬるま湯に20分～30分ゆっくり浸かり疲れを取って今年の夏を乗り切りましょう。

5月6月度の開設講座及び開催会議

- ※ 5月25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11名が受講されました。
とても細かな作業ですが楽しく取り組まれ出来上がった時には思わず笑みが・・・6月度は「花とサボテンのバッグ」を作ります。
- ※ 6月12日(火) 体験講座の「革細工」でキーホルダー作りを体験しました。自分だけの1品物に満足されていました。
- ※ 6月13日(水) ふれあい講座の「梅ジャム作り」を 梅の里公園の梅を収穫して15名の参加者により開催しました。
今年も梅の里を管理、お世話を頂きこれまでにない沢山の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(金) 平成30年度の「和木地区自主防災協議会」が、自然災害発生に備え開催されました。
今年度の自主防災訓練実施内容を検討しました。



☆ふれあい講座 『夏休みに絵を描こう』
 日時：7月26日(木) 13:30～15:00
 場所：和木公民館
 講師：岩本 謙二さん
 定員：15組、小学生と保護者、祖父母の方も歓迎
 受講料：400円/組
 持参物：鉛筆・絵具・色鉛筆・筆・画用紙など自分が使う用具を持参してください。
 申込期限：7月17日(火) 和木公民館まで
 ※夏休みの宿題や思い出創りに楽しく学びませんか。

☆スポーツ吹き矢・シニアダーツ開催案内
 主催：和木自治振興会保健体育部
 日時：7月8日(日) 9:30受付
 場所：旧和木小学校 体育館
 参加者：和木区民小学生以上
 表彰：1位・2位・3位
 持参物：体育館シューズと汗ふきを持参ください
 申込み：7月5日(木) 各地区保健体育部員まで
 ※飲み物を用意しています。

☆ふれあい講座 『草木染め』
 日時：8月21日(火) 13:30～16:30
 場所：和木公民館
 講師：信藤 幸司さん
 定員：10名
 受講料：200円
 材料費：1,000円
 持参物：紅花・ゴム手袋・エプロン
 申込期限：7月10日(火) 和木公民館まで



大和小学校第6回運動会が5月20日に盛大に開催されました。
 大和小学校は今年の6年生が入学した年に開校されました。早いものですね。
 児童会テーマを『根気～もったかがやけ大和っ子』と掲げた子供達の真剣な競技に保護者の方、地域の方から盛んな拍手が送られていました。感動をありがとう)^(
 夏は海や山へのイベント事に出かける機会が増えますが全員元気で夏休みを過ごせるよう地域の皆様の見守りとお声掛けをお願いします。

生涯学習相談員 松田 小百合 ・信藤 幸司