

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
8 月号
Tel&Fax 22-5454

よむら夏まつり実施します

6年ぶりの夏まつり!

8月15日(火)に四邑公民館運動場にて開催します。

6年ぶりですので抽選大会は超!超!超!豪華に準備しました。

又、中澤浩二さんとのすかんさんの歌謡ショーもあります。

暑さを吹き飛ばし、楽しんでください。

※抽選券はチラシの中に掲載していますので切り取ってお持ちください。



【日程】

午後7時 開始

午後7時20分 中澤浩二 歌謡ショー
のすかん 歌謡ショー

午後8時 花火大会

午後8時30分

大抽選会!!!



午後9時30分 閉会

高齢者・婦人学級 金山寺味噌作り

今年は7月23日~26日に実施しました。
出来上がりは1か月後。



金山みそ



開設する避難所

お近くの開設される避難所の確認をお願いします。

【一般】

四邑地区の方は
渋田小学校体育館



【福祉避難所】

丁ノ町地域交流センター
(高齢者や障がい者等により支援を必要とする方)

※ 必要であれば四邑公民館も開放しますので
災害対策本部☎0736-22-0300まで
連絡の上、避難してください

災害の準備今一度確認を!!

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館			開館			
18:00-22:00	休館			要予約			

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館にしている場合があります。



♪ 健康体操実施しました ♪

7月16日(火)午後1時30分から四邑公民館多目的ホールにて実施しました。

保健師さんの「熱中症」についてのお話と、理学療法士さんの健康体操を教えてくださいました。

次回は、9月26日(木)午後1時30分から予定しています。



脱水症は“熱中症”のリスクを高めます

熱中症にひそむ脱水症
熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体温不調のことです。体温不調の症状は、「脱水症」と異常高体温によって起こります。
私たちのカラダは体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。

脱水症になると…
脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。

熱中症にならないための注意点
子ども — 体温調節機能が未熟で、熱中症になりやすく、また大人に比べて身量が少ないため、熱くなった地面からの熱の影響を受けやすい環境で生活しています。
成人 — 屋外作業や、スポーツ時の熱中症が多くなります。暑い場所や暑い時間を避けて行動しましょう。
高齢者 — 屋内での熱中症も多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。エアコンも積極的に利用しましょう。
子どもや高齢者は特に注意。周りの方も注意を払って見守りましょう。

汗による放熱
汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪い、「打ち水」のような効果で体温を下げています。

皮膚からの放熱
汗をかくだけでなく、カウダで作られた熱は、皮膚から外気に逃がします。体温が上がると、血管を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。

2024/07/17

すず
涼みどころ

熱中症予防のため
『涼みどころ』を開設しています。
気軽に涼める場所として
ご利用ください。

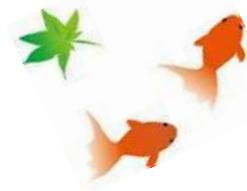
・利用の際は施設のルールを守ってご利用ください
・ご利用は開館中に限ります



ちよと
えはなる

あの人の本棚
ちよと拜見!
貸出OK♡

他人の本棚文庫



『他人の本棚文庫』はもちろんのことですが、

暑くて家で一人でいても…。

物価上昇のため節約…。(熱中症も気になるけど)

こんな方は是非、公民館に来てのんびりお友達と交流会などいかがですか？

夏休の宿題・予習・復習など涼しいところでいかがですか？

皆さんの来館をお待ちしています。

※急に外出やお休みをいただく場合があります。来館前にお電話(22-5454)ください。