

# 四邑公民館だより

発行 四邑公民館  
9月号  
Tel&Fax 22-5454

## ～よむら夏まつり～

今年は雨天関係なく体育館で行いました。暑い毎日少しでも癒していただけただけでしょうか？  
帰省中の方も休暇中の方も地域外の方も楽しんでいただけただけでしょうか？  
たくさんの方が来ていただけて大盛況。来年もお楽しみに！

### 歌謡ショー

中澤浩二さん



中澤浩二さんと  
ハラウ・ウイラニの皆さん

のすかんさん



### 花火大会



### お楽しみ抽選会



### 環境整備していただきました



夏祭りに向けてきれい  
にさせていただきました。



### 健康体操 実施しました

日時:8月22日(金) 午後1時30分～  
場所:四邑公民館 多目的ホール  
講師:かつらぎ町役場健康保険課

理学療法士 松井淨二先生  
保健師 岡本佳也先生



### 夏の快眠の7ポイント

- ① 室温26-28℃・湿度50-60%
- ② エアコンや扇風機は直接風を当てない
- ③ 寝る60～90分前にぬるめのお風呂(38度くらい)
- ④ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ⑤ 昼寝は15～30分間のみで、午後3時までに
- ⑥ カフェインやアルコールは控える
- ⑦ 寝る前のリラックス習慣・寝る前のルーティンを作って体にこれらから寝ることを覚えさせる



次回は9月26日(金) 午後1時30分から実施します  
※ 参加希望の方は四邑公民館(22-5454)へ

### おしゃべりカフェ

日時: 9月6日(土)  
午後1時30分～午後4時30分ごろまで  
場所: 四邑公民館 多目的ホール



まだまだ暑い日が続きます。  
「涼みどころ」でみんなと  
おしゃべりしたり、  
ビデオで流れてる健康体操したり、  
情報交換なんかもいいですね♡  
とにかく一息ついてくださいね。

お待ちしております。



### 災害への備えてきていますか？

貴重品(身分証明書・健康保険証携帯電話等)

医療品

(常備薬・応急医薬品・生理用品・介護用品等)

非常用持ち出しバッグの中身確認

(食料品等の期限大丈夫ですか?)

※ハザードマップの再度確認を!!

# 大腸がん

## 検診 in 公民館

今年も11月に公民館で大腸がん検診あります。

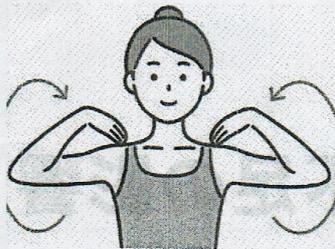
病院やクリニック、役場に行かなくても公民館で大腸がん検診を受けられます！



※ 違和感のある方は、検診を待たずに医療機関で受診してください。

## 寝る前5分の快眠ストレッチ

### 肩回し・深呼吸



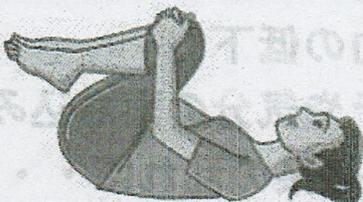
5回

### 足首回し(左右)



5回

### 仰向け膝抱えストレッチ



5秒

### 手足ぶらぶら運動



20秒

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。

