

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
6 月 号
Tel&Fax 22-5454

ご挨拶

この度、5月31日付で公民館長を退任することになりました。次期館長との手続きの関係により任期途中となりました。2期4年余りの在任期間ではありましたが区民の皆様のご支援・ご協力をいただき心からお礼申し上げます。

前区長さんより館長を推薦していただき何もわからないまま引き受けさせていただきました。最初は不安でいっぱいでした。ただ、主事からいろいろ教えていただき何とか自分でもできるかもしれないと思うようになりました。

就任1年目はコロナウィルス感染があり行事がほとんどできませんでした。2年目はある程度おさまり夏まつりができるようになりましたが、台風の影響で中止となりました。3年目でやっと球技大会もでき、4年目も自治区の皆様・運営委員の皆様の協力により開催できました。

私は退任させていただきますが、新館長にはできるだけ協力させていただこうと思います。四邑地区の皆様の連帯を深め住みやすい地域づくりに前進されていくことを願っています。最後に温かいご協力・ご支援をいただき皆様には重ねて御礼申し上げ退任の挨拶とさせていただきます。



胡麻 能章

このたび、6月1日付で四邑公民館館長の大役を仰せつかりました山本容子です。

胡麻さんが5月末で退任され、後任として私がお引き受けすることになりました。

胡麻さん4年間にわたり公民館活動にご尽力いただきありがとうございました。

歴代男性の方々が公民館長を務めていただいておりますので「なぜ私が?」という思いがありますが、女性からの目線で精いっぱい務めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

四邑地区におきましても、少子高齢化の進行など社会環境の大きな変化が見られていますが、公民館活動を通して少しでも明るく、楽しく、住みよい四邑地区になればと思っております。公民館活動についてのご意見やご希望・アイデアがありましたらお気軽にお声をかけていただければ幸いです。

最後に、皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一人でも多くの方に公民館活動に参加していただきますよう、ご協力・ご支援をお願いいたしまして就任の挨拶とさせていただきます。

四邑公民館長 山本 容子



レクリエーション大会

日時: 令和8年6月28日(日)

午前9時~午前11時30分

場所: 四邑公民館大ホール・多目的ホール

内容: カローリングの部・ゲームの部

申込: 四邑公民館(担当南谷)へ



カローリング(できれば3人1組)

※1人で申し込みもOK♡

〆切: 6月20日(土) 詳細・申込書はチラシに♡

第3回 健康体操 実施します

日時: 令和8年6月26日(金)Pm13:30~

場所: 四邑公民館多目的ホール

定員: 20名程度

申込: 四邑公民館(22-5454)へ

締切: 6月19日(金) 当日参加もOK

その他: 運動のできる服装・お茶



恒例の金山寺味噌づくり実施します!!

日時: 令和8年7月14日(火)~17日(金)
 場所: 四邑公民館調理室
 定員: 10名程度
 材料費: 参加人数で割ります
 申込: 四邑公民館(22-5454)へ
 締切: 7月4日(土)



※年齢・男女問いません。どなたでもOKです。

おしゃべりカフェ 実施します!!



日時: 令和8年7月4日(土) 午後1時30分~
 場所: 四邑公民館多目的ホール

いつ来ていただいても、いつ帰ってもOK。
 涼みどころでもありますので皆さんで交流・情報交換
 などいかがですか?

お茶・お菓子を用意しています。
 自慢のお菓子を持参していただ
 けるとみんな大喜びです。



おしゃべりカフェ 実施しました

令和8年5月9日(土) 実施しました。
 チーズケーキ・クッキー・プリンを持参していただきました。
 情報交換できたようです。次回は何が出るかな?



第2回 健康体操 実施しました

令和8年5月22日(金) 午後1時30分~実施しました。
 今回は「脱水症&熱中症」のお話をしていただきました。



脱水症のサインを見逃さないで!

dehydration

脱水症になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、
 次のようなサインがあったら脱水症を疑いましょう。

1 原因不明の体温上昇



2 急激な体重減少※



3 高齢者で、
 食事の時以外に水分摂取を
 していないことに加え、
 疲労感・倦怠感がある



※7日以内に4%を超える
 体重減少が起こる
 ●40kgの方 …… 1.6kg以上の減少
 ●50kgの方 …… 2.0kg以上の減少
 ●60kgの方 …… 2.4kg以上の減少
 高齢者の尿の色は、脱水症でも
 濃くならないことがあるので注意

誰でもできる! 脱水症のチェック方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上
 で重要な臓器に集まります。
 そのため、手足等には血液がいかず、
 冷たくなります。



②ペロを見せてもらう

→乾いていたら疑わしい

脱水症になると、口の中の
 つばが減少してきます。
 ペロの表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から
 3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれ
 ているので弾力性がありますが、脱水
 症では水分が減り、弾力性もな
 くなります。



④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのに3秒以上
 かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、
 変化が出やすい部分です。



⑤わきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい

通常、わきの下は、汗による潤いがあ
 ります。脱水症になると、汗が出な
 くなり、わきの下が乾燥します。



ちょっとおかしいと感じたら、
 チェックしてみましょう。



谷口先生による
 脱水症チェック方法の
 解説動画はこちら



これらのような症状があるときに、体調不良が見られたらお医者さんに相談しましょう。