

大谷公民館報

8月号

発行 大谷公民館

かつらぎ町大谷 288 番地の5

tell・fax 22-1644



スマイル学級(婦人学級)「手芸教室」開催のご案内

- ◇日 時 8月29日(土) 午後1時30分～
- ◇場 所 大谷公民館 2階 研修室
- ◇内 容 手芸教室 「おしゃれなリースを作ってみよう」
天然素材を使ってリースを製作します。(直径20cm)
(作品は大谷文化祭作品展(11月)で展示します)
- ◇講 師 宮野バラ園 フLOWERモードデザイナー
宮野 浩美 氏
- ◇材料費 2,000円(お釣りの無いようお願いします)
- ◇締切日 8月12日(水)
- ◎参加ご希望の方は、材料費を添えて大谷公民館まで
お申し込みください。



公民館に見本を
飾っています
見に来てね!

グラウンドゴルフ大会を10月に予定しています

誰もが楽しめるグラウンドゴルフ。ルールはいたって簡単です！
ぜひ、一度体験してみてください。楽しい時間を共有しましょう！

◇日 時 10/31(土) 9:00～午前で終了

◇場 所 大谷小学校 運動場

◎今回は、「第1回かつらぎ町公民館対抗! パークゴルフ大会(12/12)」の選考を兼ねての大会となります。(詳しくは10月号で)



熱中症予防について

- 夏本番となりました。公民館では一時的に待避できる場所として
「涼みどころ」を開設しています。
- ◇状況によってはご利用できない場合もあります。
- ◇施設のルールは守ってご利用下さい。
- ◇ご利用は開館中に限ります。

熱中症対策をしよう



【熱中症・脱水症を予防しましょう！】

脱水症は、熱中症のリスクを高めます。1日8回を目安に、こまめな水分補給を心がけましょう。



水分補給を行うタイミングは「のどが渴く前」が理想的です

【暑さ対策グッズを利用して、暑い夏を乗りきりましょう！】

アイスバッグ	氷を入れて使うタイプ
ボディシート	肌表面の温度を下げ、汗、皮脂をすっきり落とす
足元クール&サラサラジェル	ジェルタイプでひんやり、サラサラに
クールアイマスク	目元を冷やしてリフレッシュ
手首用クールバンド	手首に巻いてクールダウン
瞬間冷却パック	叩いて内部にある水袋をつぶし、冷却材を水に溶かすことで冷たくする
クールタオル	水に濡らして絞るだけでひんやりと冷感を感じられる
冷却スプレー	シューッとスプレーするだけで一気に涼しくなる
ソフトアイスマクラ	暑くて寝苦しい夜に。



公民館にいくつか
グッズを展示しているよ



問題：汗を拭くときはどちらがいい？

①乾いたタオル ②濡れタオル



答え：②濡れタオル

水分が蒸発する際の気化熱で肌表面の温度を下げ、ニオイの原因となる皮脂や雑菌もスッカリ落とせます