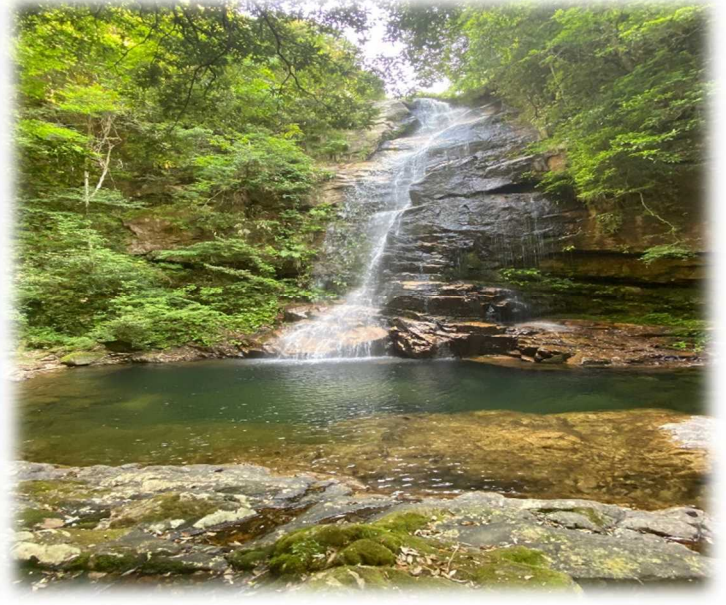


布施公民館だより NO.113

2020年8月号

# ぜにほう

発行：布施公民館 TEL 0855-84-0651  
IP 050-5207-5600  
〒696-0401 邑南町布施 496



## 今年も猛暑です！熱中症に気を付けましょう

長かった梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えています。今年の夏も災害級の猛暑が予想されています。夏休みの間や、これからの農繁期で一番怖いのが熱中症です、熱中症はいつでもどこでも誰でも条件次第でかかる危険性があります。しかし、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。熱中症予防に大切なことを右に簡単にまとめていますので、確認していただき、外での運動や仕事の際に気を付けていただけたらと思います。今年は新型コロナの影響で外出時にはマスクが欠かせなくなっていますが、それにより熱中症のリスクが増えているようです。気を付けましょうね。

### 熱中症にならないための3つの注意点

#### ①暑さに負けない体づくりをしましょう

- ・こまめな水分補給や適度な塩分補給をしよう
- ・「睡眠環境」を快適に保とう
- ・バランスの良い食事やしっかりとした睡眠で「丈夫な体」を作りましょう

#### ②暑さに対する工夫をしましょう

- ・「気温と湿度」をいつも気にしよう
- ・エアコンや扇風機などを使い、「室内」を涼しくしよう
- ・吸水性や速乾性にすぐれたものなど「衣服」を工夫しよう

#### ③暑さから身を守りましょう

- ・出かけるときは気付いた時にいつでも「水分補給」ができるように準備しよう
- ・こまめに「休憩」をとりましょう
- ・テレビやネットで「熱中症指数」を確認して熱中症の危険度を常に意識しよう

## 夏の避暑ウォーキングの開催について

先月もお知らせしましたが、保健課と公民館が合同で毎年開催しているウォーキングを下記の日程で開催します。まだ申し込み期日まで少し時間がありますので、運動不足の方や歩いてみたいという方は公民館までご連絡ください。今回は事前申し込みが必須となりますので、参加希望の方は忘れないようにご注意ください。詳しくは公民館へお問い合わせください。

日 時 8月22日(土)

7:00~受付

7:30~開始

集合場所 布施公民館

参加費 無料

定 員 30名(厳守)

**※必ず事前申込をしてください!**

**※当日の飛び込み参加はできません**

申込締切 8月21日(金)

残暑を吹き飛ばせ!!涼を求めて夏の避暑

# ウォーキング

○日 時 令和2年 **8月22日(土)**

受付7:00~ 開始7:30~

○集合場所 布施公民館

○持 ち 物 飲み物(水分補給)・帽子・タオル・万歩計  
歩数記録表(お持ちの方)・マスク

○参加費 無料

○定 員 先着30名(厳守) **※必ず事前にお申し込みください!**

○申し込み **8月21日(金)まで**に下記までお申し込みください。

**少雨決行**

※当日は事前に体温を測り、発熱・咳・倦怠感など風邪の症状のある方は、ご遠慮ください。  
※悪天候・コロナウイルスなどによる急な中止の連絡は、電話で連絡させていただきます。  
※マスクの着用にご協力ください。



申込・お問い合わせ

邑南町役場保健課 ☎83-1123 IP5002

布施公民館 ☎84-0651 IP5200

## 写真で見る平和学習パネル展を開催しました。

戦争の悲惨さや平和の尊さを伝えるパネルを広島平和記念資料館よりお借りし、7月28日(火)~8月7日(金)の日程で公民館内に展示しました。皆さん真剣に写真を見ておられ、平和の大切さを再認識しておられる様子でした。今年は新型コロナの影響で歩こう広島が中止となりましたが、今後皆さんに平和について考えてもらうような事業を実施していく予定です。その際はぜひ、ご参加ください。



## 非接触型の体温計を寄贈していただきました

令和2年8月12日（水）に瑞穂ライオンズクラブ様より瑞穂・羽須美地域の小中学校・公民館・文化施設・図書館に「非接触型体温計」を寄贈していただきました。今後寄贈いただいた体温計を子どもたちや地域の皆様の安全性を配慮した事業を行うにあたって大切に使用させていただこうと思います。ありがとうございました。



## もらって幸せ おおなん商品券について

邑南町独自の経済対策として一人15,000円分の商品券を8月11日に各公民館で、8月12日に役場本庁及び各支所にて配布しました。今回取りに来られなかった方につきましては、8月下旬に郵送にて各家庭にお届けする予定となっております。また、使用期限が今年いっぱいとなっておりますので、ご注意ください。商品券に関するお問い合わせは役場商工観光課までお願いします。

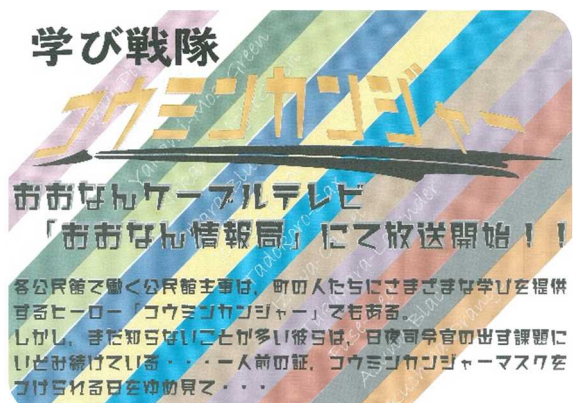
商工観光課 ☎95-2565 IP3020



## 学び戦隊コウミンカンジャーはじめます。

新型コロナの影響でなかなか公民館活動ができない中、町民の皆さんにケーブルテレビを通して公民館活動のような学びを提供できないかと町内の公民館主事で話し合い、9月からケーブルテレビの「おおなん情報局」の中で公民館主事によるコーナーを始めることになりました。戦隊モノに扮した主事たちの活躍をどうぞお楽しみに。ちなみに私は布施レッドです。。。(笑)

### 学び戦隊



おおなんケーブルテレビ

「おおなん情報局」にて放送開始!!

各公民館で働く公民館主事は、町民の皆さんにさまざまな学びを提供するヒーロー「コウミンカンジャー」である。しかし、まだ知らないことが多い彼らは、日夜町長官の出資課題にいとっしり奮闘中。一人前証明、コウミンカンジャーマスクをプレゼントの日を物陰で...

# 元気はつらつ銭宝の里 8・9月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
8月 16	17	18	19 サロン田屋 (八色石)	20 高原小学校始業式	21	22 ウォーキングの日(布施)
23	24 サロン田屋 (布施1・2)	25	26 地区別戦略総務部会	27	28	29
30	31	9月 1	2 サロン田屋 (八色石)	3	4	5
6	7 サロン田屋 (布施1・2)	8	9	10	11	12 高原小学校運動会
13	14 サロン田屋 (布施1・2)	15	16 23	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26 ウォーキングの日(日利)

## 毎月19日は食育の日です

「食育の日」は平成17年の食育推進基本計画の策定に伴い、食育を国民運動として推進するために定められました。食育の日は「食(しょく)」が「しょ→初→1、く→9」に繋がることや、「育(いく)」の読みが「19」になることから、毎月19日を「食育の日」としています。

食育の日には、

- ・「孤食」をしない。
  - ・家族や友達とそろって楽しく食卓を囲もう。
  - ・家族と一緒に食事を作ってみよう。
  - ・きちんと朝ごはんをとろう。
  - ・感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」を言おう。
- など、自分や家族の「食」について考える1日にしましょう。

### 《主事のひとこと》

先日トマトを大量に頂きました。大喜びで家に持って帰るとそれより大量のトマトを頂いており、我が家の冷蔵庫はトマトまみれになりました(笑)今の時期は毎日、トマト、きゅうり、ナスのどれかを食べている気がします。どれも好きなのでいいのですがさすがに毎日だと飽きてしまいますね。何かいい大量消費の方法を知っておられる方、ぜひ教えてください(笑)