

# ひがしよか

## 公民館だより

佐賀市

人口 232,039人 世帯数 101,535世帯

東与賀校区

人口 8,126人 世帯数 2,923世帯

令和2年5月末現在

発行 / 佐賀市立東与賀公民館（東与賀農村環境改善センター） 佐賀市東与賀町大字田中425

電話 / (0952) 45-0375 FAX / (0952) 45-7487

メール / khigashiyoka@city.saga.lg.jp

発行日 / 令和2年7月1日

つながる東与賀

検索



2020年

7月号

### ・・・受講生募集・・・

## 「初心者スポーツウエルネス吹矢体験教室」

1.2m長の筒にフィルムの矢を入れ、5m～6mの距離のウレタン制的に矢を当てる得点競技と腹式呼吸を基にした一連の基本動作とを融合させた健康スポーツを体験してみませんか。

**場 所** 東与賀農村環境改善センター（大研修室）

**日 時** 令和2年8月19日・8月26日・9月2日・9月9日・9月16日

毎週水曜日 午後1時30分～午後4時30分（全5回）

**対 象** 市内在住の方であれば年齢・性別・障がいの有無を問いません。

**定 員** 20人程度

**参加料** 500円（保険料・マウスピース代）初日に納めていただきます。

**講 師** 一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員

**持参品** マスク・体育館シューズ・飲み物

**申込み** 東与賀公民館（東与賀農村環境改善センター）

☎45-0375 FAX 45-7487

・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・障がいの有無を明記の上

令和2年8月14日（金）までに、申し込みください。（定員になり次第締め切ります）

**主 催** 佐賀市スポーツウエルネス吹矢協会

**後 援** 東与賀公民館



## 令和2年度の 熱中症予防行動

（別紙2）

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

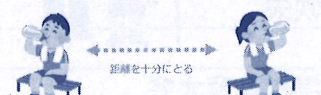
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

### ※体験教室の問合せ

佐賀市スポーツウエルネス吹矢協会事務局  
江川 080-1709-6149

## キッチンペーパーで作った マスクをいただきました♪

社交ダンスサークル「トゥインクル」の、鷲崎さん（中村地区）から手づくりマスクをいただきました。キッチンペーパーで、ひとつひとつ丁寧に作ってあります。

★大きいサイズ・・・15枚

★普通サイズ・・・175枚

ありがとうございました。





# ..... 令和2年度公民館講座、開講です！ .....

## みどりを楽しむ教室



5月15日(金)第1回目のみどりを楽しむ教室は、東与賀農村環境改善センターの南側と東側にみどりのカーテンを作るため、ゴーヤの苗のを植えました。その後、高橋みゆき先生(グリーンアドバイザー)に、トマト、大葉、バジル、の育て方について教えていただきました。



第3回 7月17日 夏の花のハンキング

9:00~10:30(金曜日)

## 体力アップ！健康教室



|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 第1回 | 7月 8日 | 簡単な体力測定と健康講話           |
| 第2回 | 7月15日 | ヘルスアップ体操<br>(講師 小木三幸氏) |
| 第3回 | 7月22日 |                        |
| 第4回 | 7月29日 |                        |
| 第5回 | 8月 5日 | 振り返りと今後の健康について         |
| 第6回 | 8月12日 |                        |

10:00~11:30(水曜日)

## 夏休み子ども寺小屋

習字・読書感想文・宿題などを  
公民館でやっちゃおう♪

うかうかしていると、あっという間にすぎてしまう夏休み。宿題を早めに終わらせよう！

詳しい内容は、小学校で配布する募集チラシをご覧ください。

|     |          |       |
|-----|----------|-------|
| 第1回 | 8月 6日(木) | 読書感想文 |
| 第2回 | 8月11日(火) | 読書感想文 |
| 第3回 | 8月17日(月) | 習字    |
| 第4回 | 8月18日(火) | 習字    |
| 第5回 | 8月21日(金) | 宿題    |

10:00~12:00

## 寿 大 学



|     |       |                                       |
|-----|-------|---------------------------------------|
| 第2回 | 7月28日 | 「暮らしの薬草」<br>野中源一郎氏                    |
| 第3回 | 9月29日 | 「これからの国際交流」<br>シャン・ゼディ氏<br>(佐賀市国際交流員) |

10:00~11:30(火曜日)

※新型コロナウイルス感染対策のため日程の変更等ある場合があります。

申込み・問い合わせ先 東与賀公民館(東与賀農村環境改善センター)

☎ 45-0375 FAX 45-7487



令和2年度東与賀町ラジオ体操会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

## 行事予定 7月~9月 (行事等の日程が変更になる場合があります)

| 期 日   | 曜 日 | 行 事 名     |
|-------|-----|-----------|
| 7月 8日 | 水   | 健康教室      |
| 7月15日 | 水   | 健康教室      |
| 7月17日 | 金   | みどりを楽しむ教室 |
| 7月19日 | 日   | 休館日       |
| 7月22日 | 水   | 健康教室      |
| 7月28日 | 火   | 寿大学       |
| 7月29日 | 水   | 健康教室      |
| 8月 5日 | 水   | 健康教室      |
| 8月 6日 | 木   | 子ども寺小屋    |
| 8月11日 | 火   | 子ども寺小屋    |
| 8月12日 | 水   | 健康教室      |
| 8月16日 | 日   | 休館日       |
| 8月17日 | 月   | 子ども寺小屋    |
| 8月18日 | 火   | 子ども寺小屋    |

| 期 日   | 曜 日 | 行 事 名                    |
|-------|-----|--------------------------|
| 8月19日 | 水   | スポーツ吹矢                   |
| 8月21日 | 金   | 子ども寺小屋                   |
| 8月26日 | 水   | スポーツ吹矢                   |
| 9月 2日 | 水   | スポーツ吹矢                   |
| 9月 5日 | 土   | 土曜授業                     |
| 9月 9日 | 水   | スポーツ吹矢                   |
| 9月13日 | 日   | 休館日                      |
| 9月13日 | 日   | 東与賀中学校体育大会               |
| 9月16日 | 水   | スポーツ吹矢                   |
| 9月20日 | 日   | 東与賀町民さわやかスポーツ・レクリエーションの日 |
| 9月27日 | 日   | 東与賀小学校運動会                |
| 9月29日 | 火   | 寿大学                      |