



## 主催・共催事業等のご報告

お問合せは、鍋島公民館 Tel 31-2984 まで

### 第1回 みどりを楽しむ教室 「春を味わう寄せ植え&花壇づくりのコツ」 5月17日(火)

鍋島まちづくり協議会共催

恒例の寄せ植え教室です。たくさんのお花苗から好みのものを選び、配置を考えました。あの花も好きだし、この花も使いたいしと、いろいろ迷いましたが、講師のアドバイスを受けながら素敵な作品が出来上がりました。次回は「苔玉作り」を予定しています。詳細は公民館だより8月号でお知らせします。



素敵な作品が出来上がりました!



寄せ植えのコツを学びます。



好みの花苗を選んで配置を決めます。



公民館花壇にも花苗を植えました。

### 第1回 鍋島養正塾 ～健康編～ 「人生100年時代いつまでも健やかにいきいきと暮らす」 5月26日(木)

鍋島まちづくり協議会共催

みなさん、健康には自信がありますか? 健康を支える大きな3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」だそうです。この講座では健康に必要なものについてのお話と、その一つである筋力を鍛えるための自宅でする筋力トレーニングを教えてもらいました。また、各人の足の筋力を機器を使って測定もしました。

こんな変化を感じていませんか?  
チェックしてみましょう。

- ここ1年で意図せず体重が2, 3kg減った
- 体が縮んできたように思う
- 瓶、ペットボトルの蓋があげにくい
- 買い物したものを長い時間持てなくなった (片手で、男性2Lペット2本、女性2Lペット1本)
- 特になにもしていないのに以前に比べて疲れやすくなった
- 買い物や集まりに出るのが億劫になった
- 歩くのが遅くなった
- つまづいたり、滑ったり、転んだりするようになった
- 以前より長い距離を歩けなくなってきた
- 階段を上がるのに手すりが必要である



筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチをバランスよく行うことが大切です。



「自宅でする筋力トレーニング」です。テレビを見ながらでもできます。

## 地域団体主催事業のご案内

### 認知症サポーター・ステップアップ講座(鍋島校区社会福祉協議会主催)



回	日程	内容
1	9/30(金)	「理解」病気についての知識
2	10/21(金)	「対応」接し方について
3	未定	「コミュニケーションの実際」グループホームでの実習
4	12/23(金)	「地域でのつながりと支え合いについて」わたしたちに、できること

- 時間** 13:30~15:30 ※実習日は別途連絡
  - 場所** 鍋島公民館 集会室
  - 全体講師** おたっしや本舗鍋島(ゲスト講師が参加する回があります。)
  - 対象** 全回参加できる方(鍋島校区の方優先)
  - 定員** 15名程度 **参加費** 350円(実習時の保険料)
  - しめきり** 9月16日(金)
  - その他** 全回受講の方は認定証とピンバッジをお渡しします。
  - 申込・問合せ** おたっしや本舗鍋島 97-9040(担当 實松)
- ※申込先は公民館ではありませんのでご注意ください。

佐賀市の人口 229,689人 鍋島校区の人口 12,785人 世帯数:5,744世帯(令和4年5月末現在)

発行●佐賀市立鍋島公民館 住所/佐賀市鍋島1-1-1 TEL&FAX/0952-31-2984 <https://www.tsunasaga.jp/nabeshima>  
利用時間/8:30~22:00 休館日/毎月第3日曜、年末年始 メールアドレス/knabeshima@city.saga.lg.jp

しないですね 自分がされていやなこと (令和三年度なべしま人権啓発キャッチコピー) コンテスト優秀賞...小学五年生

## ソフトボール大会(スポーツ協会) 5月15日(日)

優勝 医大北 三位 植木  
準優勝 東新庄B 三位 東新庄A



※スポーツ協会からのお知らせ  
7月2日(土)から佐賀市民スポーツ大会が始まります。鍋島校区からも校区代表として多数参加しますので、みなさん、応援よろしくお願いします!

### 予告

## 8・1は校区一斉ラジオ体操!

日時：8月1日(月)  
6:15集合 6:30開始  
場所：鍋島小学校グラウンド  
主催：鍋島まちづくり協議会



## 熱中症～ご存知ですか?～

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう!

### (重症度 小)

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗、など

### (重症度 中)

頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする、力が入らない、など

### (重症度 大)

返事がおかしい、ガクガクと引き付け、真つすぐに歩けない(救急車を呼ぶ)

### 熱中症予防×コロナ感染防止

屋外では、近距離(2m未満)で会話するとき以外はマスクをはずす。

外出の時は帽子、日傘、涼しい服装で。

室内ではエアコンや扇風機を使用する。

エアコン使用中もこまめに換気する。

※エアコンを止める必要はありません

水分補給は、のどが渇いたと

感じる前、暑いところに出か

ける前に。

日ごろから軽い運動で汗を

かく習慣を身につけ、熱中症

にかかりにくい体にしておく。



## 災害時は情報収集がカギ!

防災情報をもとに、適切な避難行動をこころがけましょう。

警戒レベル	住民の行動	避難情報
5	命の危険、直ちに安全確保	緊急安全確保 (佐賀市発令)
4	危険な場所から全員避難	避難指示 (佐賀市発令)
3	危険な場所から避難に時間がかかる方(高齢者等)は避難	高齢者等避難 (佐賀市発令)
2	避難行動を確認	大雨注意報等 (気象庁発表)
1	心構えを高める	早期注意情報 (気象庁発表)

佐賀市では様々な方法で防災情報を発信しています。

- ・さがん電話・さがんFAX(新サービス)※登録制  
75歳以上の高齢者のみの世帯や障がいのある人などを対象に、災害時の緊急情報(避難情報等)を電話またはファックスで配信します。
- ・さがんメール※登録制  
登録されたメールアドレスへ緊急情報のほか防犯情報や気象情報等を配信します。
- ・佐賀市公式LINE※登録制  
さがんメールの情報をLINEアプリを利用して配信します。※学校情報、消防団員向け情報を除く
- ・テレビ  
ニュース、テロップに加えデジタル放送(リモコンのdボタン)で情報が確認できます。
- ・佐賀市防災ポータルサイト  
市内に設置している防災監視カメラによる道路や河川の状況等を佐賀市のHPで確認できます。
- ・防災行政無線  
河川の沿線などの災害の危険性が高い所を中心に設置しているスピーカーから緊急情報を放送しています。

詳細は佐賀市危機管理防災課 防災対策係へお問い合わせください。

TEL 40-7013 FAX 24-3187  
E-MAIL shouboubousai@city.saga.lg.jp