

高月公民館だより 令和 5 年 7 月号

発行所 赤磐市立高月公民館 赤磐市穂崎848番地1 TEL&FAX (086) 229-9777

■ 休館日 (毎週水曜日、利用のない日曜日、祝日、年末年始) / Mail : takatsuki-komin@city.akaiwa.lg.jp

夏本番です、熱中症に気をつけましょう。

気象庁の予報によると、今年の夏も暑くなるそうです。

そして新型コロナウイルス感染症が第2類から第5類感染症に移行され、夏休みもあって旅行などで外出する機会も以前に比べ増え、外出先でも人出が多く混雑することも予想されます。マスク着用は個人の判断に委ねられましたが、手洗いなどの手指衛生と換気は引き続き励行しましょう。また久しぶりに夏外出する人もいます。熱中症予防を忘れずに！(右面記事を参考にしてください。)



Q: クイズ

夏の花「アサガオ」にちなんだクイズです。アサガオの花が咲く順番は、つるの上と下どちらから先に咲くでしょうか？

また、アサガオのつるとつぼみはどちら巻きにまいているでしょうか？右巻きそれとも左巻き？

「答えは本紙面内」

☆高月公民館の「今」をお知らせします...!

5月から公民館グループ「あかいわオトナの学び場」が活動を始めました。年齢や性別、職業などいろいろな属性に囚われない関係で、多様な価値観に敬意を持ちつつ自分の考えや思いをしっかりとアウトプットしていくという場だそうです。また、7月からは「笑いヨガ高月」グループが誕生しました。ある調査によると子どもは1日に400回笑うのに対して大人はその1/4の15回だそうです。お腹の底から笑うと、なんだか心も体も元気になった気がします。「笑いヨガ」で笑いのプラス効果を実感してみませんか？どちらのグループも見学者歓迎です。公民館に連絡の上、お気軽にお越しください。

☆ 公民館でいろんな体験! ? ☆ ~ 今後の主催講座のご案内 ~

① 「夏休み子ども将棋教室」

将棋の藤井聡太9段の活躍で将棋ブームが再度訪れています。将棋の駒の動かし方から丁寧に指導しますので、夏休みで将棋をマスターして、先を見通す力を身につけませんか？

☆日 時 7月30日(日)
8月20日(日) 13時~15時
※1日だけでも可
☆対 象 小・中学生
☆講 師 両宮地域囲碁同好会の皆さん
☆定 員 各回10人 ☆参加費 無料



② 「ニュースポーツ体験」

運動の苦手な人でもできる「ニュースポーツ」ポッチャ、インドアクップなど体験しよう!

☆日 時 8月20日(日)
10時~12時
☆対 象 幼児・小学生(保護者同伴) ~ 一般
☆定 員 12人
☆講 師 市スポーツ推進委員
☆参加費 無料
☆持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装
上履き

☆5月・6月 主催講座の様子

(5/18) 「健康教室 笑いヨガ」

笑いヨガとは、笑いの健康体操です！

グループエクササイズとして始まった笑いヨガは、普段は冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑い、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果が期待できます。

参加者の皆さんは「微笑」「爆笑」「談笑」などいろいろな笑いをたくさん生み出し楽しみました。日常生活でも「笑」を意識してみませんか。



(5/21) 「ギター演奏会&体験会」

名曲「別れの一本杉」から始まり「くちなしの花」まで昭和の名曲を演奏していただきました！

演奏会後にギターの体験会もあり、始めてギターに触れる人は興味津々で楽しそうでした。



(5/27) 「健康太極拳教室」

ゆっくりとした動きの中で呼吸に集中し足腰の筋肉を鍛え、体力の向上と心身のリフレッシュを行いました。

ゆっくりの動作のため子どもや高齢者も無理なくできる太極拳を皆さん楽しんでおられました。

「ゆっくりとした動作でも汗ばむほどの運動でした。」との感想もありました。



☆高月公民館まつりについて☆

コロナ禍で中止になっていた「高月公民館まつり」を3年ぶりに開催する予定です。高月公民館の各グループの発表会や展示会をしますので、皆さん是非来館してください!!

(6/16) 「健康教室 かんたんエコレシピ」

マクロビオティックという暮らす土地の旬のもの恵みを残さず丸ごといただくという考え方に基づいた料理方法で食材を楽しく料理し美味しく試食しました。



☆熱中症予防とその対処方法☆

今夏、天気予報では平年より気温が高くなるそうです。暑さに対して汗をかいて、身体が暑さに慣れるまでには2週間程度かかり、慣れても熱中症への注意が必要です。

熱中症に特に注意が必要な人は子どもや高齢者、外での活動が多い人やスポーツをする人です。

もし熱中症が疑われる症状が出た場合、次のような対策をとりましょう。まず涼しいところへ移動し、服を緩めて身体を冷やすようにします。冷たいものがあれば両方の首筋や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。うちわや扇風機で身体に風を当てることも有効です。またスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給するようにします。それでも症状が良ならないときは、速やかに医療機関を受診してください。一般で受診すると直ぐに診てもらえず、熱中症がさらに悪化する可能性があります。直ぐに診てもらうために、ためらわず救急車を呼んでください。

☆編集後記☆

公民館入り口までのスロープの右側に夏の花「アサガオ」を植えました。この公民館だよりが届く頃にとどこまで成長しているでしょうか。つるが伸びて花が咲いていければいいのですが、来館時に見てくださいね！

A：クイズの答え

アサガオの花は、つるの下から上への順番で咲いていきます。

アサガオのつるは左巻きでつぼみは右巻きです。アサガオを見る機会があったら観察してみてください！

