



# 福部地区公民館だより

令和4年5月発行

福部地区公民館 鳥取市福部町細川668  
Tel.75-2817 fax.75-2564  
mail. ccc-fukube@it.city.tottori.tottori.jp

## 青少年健全育成を目指す合同研修会

日にち：6月26日(日)

時間：9時30分～11時30分

場所：福部町コミュニティセンター(多目的ホール)

内容：「若年者に多い消費者トラブルから見えてくるもの」

講師：鳥取市消費生活センター

福山 和昭 氏



※参加を希望される方は福部地区公民館までお問合せください。  
福部地区公民館 Tel.0857-75-2817

## 薬膳料理

日にち：6月15日(水)

時間：10時～12時

場所：福部町コミュニティセンター

内容：薬膳料理教室

参加費：600円

定員：10名

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク  
持ち帰り用タッパー



## 今月の花

6～7月に白い花を咲かせる初夏を代表する花木で、山林などに自生する木であるが、花、実、紅葉が観賞の対象にされ、街路樹や庭木などにも植えられる。

ヤマボウシは日本が原産なのに対して、よく似ているハナミズキはアメリカからの外来種です。



## ～ 公民館からのお知らせ～

### 地域を花いっぱいにしてよう運動

日にち：6月3日(金)

時間：10時30分～

場所：福部コミュニティセンター



★ 福部未来学園の生徒さんと一緒に花の植栽作業を行い、地域の施設(団体)に贈呈します。

### 道路を花でかざる運動

日にち：6月25日(土)

時間：7時～

場所：ふれあいロード

持ち物：マスク

※クワ・スコップ等



★ 除草作業と植栽の手入れを行います。

### 花いっぱいコンクール審査及び不法投棄の巡視

日にち：9月25日(日)

時間：9時～

場所：各集落



★ 今年度も不法投棄の巡視も行います。

### ＜ おねがい ＞

公民館事業の一環として、素焼きの鉢を使った『テラコッタ人形』を作成して施設等へ届けたいと思っております。サイズは問いませんので不要の素焼きの鉢がございましたらお譲りください。

※なお、ひび割れ、欠け等については対象外とさせていただきます。

お問合せ先： 福部地区公民館



# 事業報告

## タイルアート

5月16日(月)に開催されたタイルアートは、絵柄に悪戦苦闘しながらも素敵なミニテーブルが完成しました。



## みんなでメダカとり

飼牛明さんを講師に保育園～未来学園の子ども達で5月21日(土)に「みんなでメダカとり」を開催しました。

メダカのほかに、タナゴ、エビ、ザリガニ、ミシシippアカミミガメもいましたよ！！



暑さに慣れて熱中症を予防しよう

## 暑熱順化ポイントマニュアル



### 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

#### 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

### 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

#### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

##### ウォーキング・ジョギング

(毎朝時に一駅分歩くなど)  
ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分  
頻度目安 週5回



##### サイクリング

運動目安 30分  
頻度目安 週3回



##### 適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)  
運動目安 30分  
頻度目安 週5回～毎日



##### 入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)  
頻度目安 2日に1回



## 6月行事予定

予定は、変更になる場合があります。ご了承ください。( )

		福部地区公民館 (0857) 75-2817	福部町コミュニティセンター (0857) 75-2030
日	月	行事	サークル・団体・その他
1	水		
2	木		
3	金	地域を花いっぱいにして運動	
4	土		
5	日		絵手紙教室
6	月		
7	火		
8	水		しゃんしゃん体操
9	木		人権・行政相談
10	金		
11	土		書道教室
12	日		
13	月		オカリナ
14	火		
15	水	薬膳料理教室	心配ごと相談
16	木		
17	金		
18	土		書道教室
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		しゃんしゃん体操
23	木		耕心大学(書道)
24	金		
25	土	道路を花でかざる運動	書道教室
26	日	まち協・青少年健全育成を目指す合同研修会	
27	月		オカリナ
28	火		
29	水		
30	木		