

久松地区公民館だより

令和2年9月号

館長 浜本 健一

第159号

680-0011 鳥取市東町3丁目 371-2

☎ 0857-23-4148 fax 23-4180

mail cc-kyusho@it.city.tottori.tottori.jp

http://chiiki.city.tottori.lg.jp/kyusho-1



地区公民館は 地域活動の拠点施設です

令和2年度 久松地区公民館まつり・ 健康まつり中止のお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染症が少しずつ拡大している状況です。

このような状況をふまえ、10月に予定しておりました公民館まつり・健康まつりが実施できるかどうかについて臨時の運営委員会を開催し、協議しました。

その結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、また参加者や関係者の安全を考えて、中止はやむを得ないということになりました。

楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。



クラフトテープの カゴバッグづくり

9月29日(火)9:30~16:30(終了予定)

講師: 柳田恵美子さん

参加費: 一人1,300円程度

申し込み〆切: 9月17日(木)

持ち物: *以下の物が必要です。あればお持ちください。

- ・はさみ(先がとがったものの方が良い)
- ・ものさし(30センチ以上のもの)
- ・メジャー
- ・洗濯ばさみ(20個程度)
- ・目打ち
- ・お弁当
- ・マスク

(一日かかりますので、昼食を準備してください。必要であれば注文も可能です。)

クラフトテープ(紙平ひも)でカゴバックを作ります。今回は簡単2色使いの縦型バッグ(横幅約24cm、高さ約30cm、マチ約13.5cm)を作ります。

定員は10名とさせていただきます。申し込まれた方は色の組み合わせが選べるので、9月17日(木)までに公民館にご来館いただき、色をお選びください。



お菓子教室

グレープフルーツの簡単ムース

10月8日(木)

9:30~12:00

講師 出井順子さん
(食育アドバイザー)

参加費 400円

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、

保冷バック(18cm×18cm以上、高さ15cm以上)、保冷剤

今回は、グレープフルーツを丸ごと1個使った2層に分かれたデザートです。下はヨーグルトと生クリームを混ぜたムース、上は果汁たっぷりの爽やかなゼリー。どちらにも果肉がたっぷり入った贅沢なデザートです。

冷やすのに時間がかかるので、ムースを持ち帰って冷やしていただくことになります。保冷バック(保冷剤入り)を忘れずにお持ちください。

定員(12名)になり次第締め切ります。



今月のおもな行事予定



		公民館・地区関係	サークル
1	火		空手教室
2	水		手づくりの会、久傘会
3	木		いきいき体操教室、 コーラス久松、社交ダンス
4	金		英会話、絵手紙・水彩画
5	土		囲碁同好会
6	日	ふれあい市	
7	月		ストレッチ
8	火		空手教室
9	水		太極拳
10	木		いきいき体操教室、 かな書道、コーラス久松、 社交ダンス
11	金		英会話、民謡教室、 詩吟教室城山会
12	土		囲碁同好会、手話コーラス
13	日		
14	月		ストレッチ
15	火	いきいき健康教室 「ゆったりストレッチ」	空手教室
16	水	フィルムステンド グラスのプローチ	太極拳、久傘会
17	木		レクリエーション、コーラス久松、 社交ダンス
18	金		英会話、絵手紙・水彩画
19	土		囲碁同好会
20	日	ふれあい市	ハンドプレーンと工作の会
21	月	【敬老の日】	
22	火	【秋分の日】	空手教室
23	水		太極拳
24	木		いきいき体操教室、 かな書道、コーラス久松、 社交ダンス
25	金		英会話、民謡教室、 詩吟教室城山会
26	土		囲碁同好会、手話コーラス
27	日		
28	月		ストレッチ
29	火	クラフトテープの カゴバッグづくり	空手教室
30	水		

※ストレッチはただいま定員に達しております

いきいき健康教室
ゆったりストレッチ

9月15日(火)
9:30~11:30

講師：井上陽子さん

気持ちよく体を動かしてリフレッシュ
&リラックスしましょう!

どなたでも参加できますので、運動できる
服装でお越しください。

(健推協)

ふれあい市

9月 6日(日)
20日(日)
いずれも8:30~
公民館前庭より

大和地区から採れたての野菜を産地
直売します。市販の野菜とはひと味違
い、自然の味がしてとてもおいしいで
す。安くて新鮮な野菜はいかがですか?

1袋100円
だよ



新刊図書入荷のお知らせ

・愛郷～外交官 澤田廉三の生涯～
片山長生

事務室に置いてあります。
是非手に取って読んでみて下さい。

熱中症予防×コロナ感染防止で 新しい生活様式を健康的に取り入れましょう!

まだまだ暑さが続くと思われる今年の夏。
熱中症予防とコロナ感染防止の対策を同時に行いましょう。

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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、等を取り入れた日常生活のこと。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしま しょう

- ・1時間ごとにコップ一杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を。1日あたり1.2ℓを目安に。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

エアコン使用中もこま めに換気をしましょう (エアコンを止める必要は ありません)

- ・一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

日ごろから体調管理を しましょう

- ・無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度)
- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養

熱中症
予防

子どもや高齢者など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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

【出典：環境省 HP より】

夏休みこども教室 (パート1)

今年もたくさんのお子どもたちが参加して、個性あふれる素敵な作品を作りました。
参加してくれたみなさん!ありがとうございました。

【電気工作～DSP ラジオを作ろう♪】



講師の先生の説明を聞いた後、親子で
はんだごてに挑戦!

【マトリョーシカの絵付けをしよう】



仕上げのニスで
つやつやに☆

【タイルクラフトで貯金箱作り】

どのタイルにしようかなあ・・・
選んだら貯金箱にボンデで貼り
付けて仕上げます。

