

6月 湖山西公民館だより

湖山西地区公民館館長 平家 裕一
湖山西西1-512



URL: <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/nisi/1/>
TEL 31-3581
FAX 31-3582 令和2年6月1日発行

湖山池を知ろうシリーズ



湖山池写真展開催に向けて 作品を募集します！

募集期間 6月1日(月)～6月15日(月)
テーマ 『湖山池とその周辺』
サイズ A4/B4/四切 の3つに限定
※データでも可可能です
撮影時期 問いません(昔の作品でも大歓迎です)
申込み 〆切6/15必着で、公民館に提出してください
募集点数 先着30点
※展示スペースの都合上、申込み多数の場合は
数の限定をさせて頂く場合があります
その他 写真は額に入れず提出してください
作品はお返しします



湖山西まちづくり協議会

湖山西傘おどりサークル

6月の練習日は
5日・12日・26日 です
時間：13:30～15:00

楽しく練習して『かさ踊り』を覚えて…
時には、交流会 等で発表もして…
脳も体もリフレッシュできますよ!!
経験なくても大丈夫! ぜひ一緒に活動しましょう!!
お気軽にどうぞ ♡ お待ちしています♡

3B体操

主催：湖山西まちづくり協議会

6月6日(土)・16日(火) 13:00～15:00

持ち物：タオル、飲み物、上履きシューズ
運動の出来る服装

講師：公益社団法人日本3B体操協会
公認指導士 前田 泰子氏

※どなたでも参加出来ますのでお気軽にお越し下さい



わんぱくクラブ 6月の予定



10:30～12:00、湖山西地区公民館 大会議室で活動中♪
子育て中のパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん
プレパパ・ママのみなさんの参加を待っています♪

5日 開放日
12日 歯科衛生士さんの日
19日 開放日
26日 よみきかせの日



☆湖山西川柳 6月より再開いたします ☆

6月のお題は 『朝』

今回よりメール・FAXからも投稿ができるようになりました!
メールアドレス：cc-koyamanishi@it.city.tottori.tottori.jp

FAX：31-3582

《応募の内容》 次の内容を必ずご記入ください。

今月のお題「 朝 」

・氏名 ・雅号 ・住所 ・区分(一般 ・ 学年)
・投句 新作二句までご記入ください。

・毎月18日締め切り、公民館だよりで選の結果を公表いたします
・天に選ばれた方には、粗品(図書カード)を贈呈させていただきます
・みなさまからの投句をお待ちしております

特色ある公民館活動事業

『第5回 眺望湖山池グランドゴルフ館長杯』は、 秋ごろ開催の予定です！

※新型コロナウイルスの状況をみながら、日程がきまりましたら、またお知らせします。



主な行事の中止状況

- 公民館大そうじ
- 社協 食事サービス
- ゆうゆう倶楽部(社協ふれあいデイサービス)
- 子どもお茶教室

チャットアドバイス お家でも、からだを動かしてみませんか
エア自転車こぎ(下半身・太もも・お腹のエクササイズです)
仰向けになって脚を持ち上げ、空中で自転車をこぐフリをして、
脚を動かします。一回の時間は数分～10分程度を目安に、ご自分のペースで行ってみてください。最初は30回程度で、慣れてきたら50回、100回にチャレンジ・・・



6月行事予定



日	曜	職員 勤務 日	行事	教室
1	月	○	体育会調整会議	からだ元気塾、パソコン
2	火	○	民児協定例会	民謡
3	水	○		美骨ストレッチ
4	木	○		しゃんしゃん体操、ヨガ カラオケ、ソフトバレ
5	金	○	傘おどりサークル 移動図書館巡回日	わんぱく、社交ダンス
6	土	—	3B体操	謡曲、韓国語(初級)、お花
7	日	—		
8	月	○		からだ元気塾、パソコン フラダンス(昼)
9	火	○		パッチワーク、フラダンス(夜)
10	水	○		美骨ストレッチ、コーラス 水墨画、お茶
11	木	○		ステップ運動、俳句、詩吟、ヨガ ソフトバレ
12	金	○	傘おどりサークル	書付け、かな書道 ピラティス、お茶(立礼初心者) わんぱく、社交ダンス チューブエクササイズ
13	土	—		韓国語(初級)、お茶(立礼)
14	日	—		
15	月	○		からだ元気塾、パソコン、写真
16	火	○	3B体操	民謡、切り絵
17	水	○		美骨ストレッチ
18	木	○		しゃんしゃん体操、詩吟、ヨガ ソフトバレ
19	金	○	移動図書館巡回日	書付け、わんぱく、社交ダンス お茶(立礼初心者)、カラオケ
20	土	—		謡曲、韓国語(初級)、お花
21	日	—		カラオケ愛好会
22	月	○		からだ元気塾、パソコン フラダンス(昼)
23	火	○		パッチワーク、フラダンス(夜)
24	水	○		美骨ストレッチ、コーラス 水墨画、お茶
25	木	○		ステップ運動、詩吟、ヨガ ソフトバレ
26	金	○	傘おどりサークル	ピラティス、かな書道、わんぱく 読み聞かせ、社交ダンス
27	土	—		けん玉、韓国語(初級)
28	日	—		川柳
29	月	○		からだ元気塾、パソコン
30	火	○		

※新型コロナウイルス感染性の状況により、変更となる場合があります。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p> 	<p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p> 	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p> 
<p>4 待てる買い物は 通販で</p> 	<p>5 飲み会は オンラインで</p> 	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p> 
<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p> 	<p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p> 	<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p> 
<p>10 会話は マスクをつけて</p> 	<p>3つの密を 避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面 <p>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。</p>	

～新型コロナウイルス感染症予防のため～ 鳥取型「新しい生活様式」を実践！

鳥取県への緊急事態宣言の解除は「終わり」ではなく、新型コロナウイルスとの闘いの第2章の「始まり」です。気を緩めれば感染拡大を起こしかねません。
みんなで鳥取型「新しい生活様式」を定着させ、感染予防や拡大防止に取り組みましょう。

一人ひとりのできる感染予防対策

◎人と人が約2m離れば、飛沫感染防止で安心！



◎三つの「密」を避けましょう
咳エチケットや手洗い、三つの「密」(*)を避けることに、しっかり取り組みましょう
(*)「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」

◎みんなで予防に取り組みよう

- 当面、不要不急の県境を越える人の往来(特に特定警戒都道府県)や、接待を伴う夜の飲食店への外出は控えましょう
- 全国的なイベント・大規模なイベント(屋内100人超、屋外200人超)等への参加は避けましょう
- 外出は控えめです。鳥取県の自然や星空を活かして、屋内だけでなく屋外も楽しみ、県内の観光地、お店等みんなで応援していきましょう
- こまめに手洗い □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに換気
- 発熱、風邪症状など、無理せず自宅療養(最寄りの発熱・傷寒者・接触者相談センターにご相談ください)
- 症状がなくても、マスクを着用して会話をするのがエチケット

※発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。

こんな工夫も・・・

<p>◎買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> - 通販も利用 - 電子決済の利用 - 買い物は一人又は少人数ですいた時間に - レジに並ぶときは前後にスペース 	<p>◎食事</p> <ul style="list-style-type: none"> - 持ち帰りや出前、デリバリーも - 大皿は避けて、料理は個々に - 対面ではなく横並びで座ろう - 料理に集中、おしゃべりは控えめに
<p>◎交通機関</p> <ul style="list-style-type: none"> - 会話は控えめに - 混んでいる時間は避けて 	<p>◎冠婚葬祭(親族も)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 大人数での会食は避けて - 体調不良がある場合は参加しない
<p>◎娯楽、スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> - 公園はすいた時間、場所を選ぶ - ジョギングは少人数で - 歌や応援は、十分な距離をとって 	<p>◎職場</p> <ul style="list-style-type: none"> - テレワークやローテーション勤務、時差出勤 - 会議はオンライン - 鳥取型オフィスシステムの導入

人々と人が対面する場所は、
段ボールや透明ビニールカーテンで
仕切るなどの方法

LINE公式アカウント
鳥取県新型コロナウイルス対策
パーソナルサポート

鳥取県
新型コロナウイルス感染症特設サイト

防災トリビー
Twitter

鳥取県

作成：鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部
(電話 0857-26-7799、7958)