

● 今月の予定 ●

日	曜日	館・地区行事予定	教室
1	金	民生定例会 13：30～	陶芸教室
2	土		
3	日	消火訓練（大塚）9：00～	
4	月		パッチワーク
5	火		盆栽・舞サークル
6	水	区長会 10：30～	絵てがみ・大正琴
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	山の日	
12	火		
13	水		
14	木	（公民館事務室閉室日）	
15	金	（公民館事務室閉室日）	
16	土		
17	日	食事サービス（大塚）	
18	月		パッチワーク
19	火		舞サークル
20	水		遅日句会・大正琴
21	木		
22	金		陶芸教室
23	土		
24	日	豊実地区防災研修会	
25	月		
26	火		舞サークル
27	水		大正琴
28	木		
29	金		陶芸教室
30	土		
31	日	救命講習（大塚）8：00～	

※行事・各教室・サークル等は変更になることがあります

豊実地区 HP アドレス <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/toyomi-1/>

E-mail cc-toyomi@it.city.tottori.tottori.jp

豊実地区自主防災会連絡協議会

◆ 豊実地区防災研修会 ◆

日 時：8月24日（日）9：00～11：30

場 所：豊実地区公民館 研修室

講 師：鳥取市危機管理部 危機管理課 防災コーディネーター

内 容：・鳥取市防災アプリ・防災体験 VR

1 9:00～10：30 座学

2 10:40～11：30 VR（仮想空間を現実かのように体験します）

◆災害はいつ起こるかわかりません。

防災の備えとその知識、地域のみんなで学びましょう！

◆どなたでも参加できます。

参加を希望される方は、各集落区長さんにお申し込みください。



熱中症予防

○熱中症は予防が大切です○

・熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

***急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意**

・人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

***汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに**

***高齢者の注意点**

・のどがかわかなくても水分補給
・部屋の温湿度をこまめに測る
高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
・室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

***幼児は特に注意**

・晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
・幼児は体温調節機能が十分発達してないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

8月17日（日） 食事サービス

【大塚ボランティア（社福）】

11：30頃配達予定です。

配達をお楽しみにお待ちください。



配達ボランティア様へ

11:00 公民館に集合をお願いします。

ご利用者様へ

当日、やむなくお留守にされる場合は8日（金）までに公民館へご連絡ください。

公民館よりお知らせ

8月14日（木）

15日（金）は
事務室を閉室いたします。

部落解放月間

7月10日（木）～ 8月9日（土）

みんなの願い 差別のない社会 人権尊重の社会

七月 遅日句会作品
陽にこたえ青田色濃く育ちをり
負けまいぞ千日早畑作り

玲子 紀子



クールシェルター協力施設

暑い日は我慢しないで
「ちょっとひと休み」
に公民館をご利用
ください。

