

# 八上地区公民館だより

令和7年2月25日発行 (No.138)

住所 : 鳥取市河原町曳田186-21

TEL : 85-2951 / FAX : 85-2952

開館時間 : 午前8時30分~午後5時

メールアドレス : cc-yakami@it.city.tottori.tottori.jp



## 恵方巻き作り



ほっほ~普段やっつもんは  
言うことが違うわいや

まずどれを乗せるだっ?  
かんぴょうだて



卵焼きはこげして  
手首を使ってするだ

下からゆっくりと丸めて行って...  
ギュッと握らんでくださいよ



どうやってしょうるだ?



のりのつなぎ目を下にして自然に  
くっつくまで触らず置いておきます

ちゃんとバラの形に  
なってるわ!  
ええ具合にできたなあ

ええのができましたで



うんまいなあ~♡



あなたは大丈夫?  
 さむ～い季節は  
**ヒートショック**に注意!

危険度  
 診断

予防法

ヒートショックを防ぐ8つのポイント

入浴前に**脱衣場と浴室を温める**

湯温は**41°C以下にする**

脱水予防のために  
**入浴の前後で飲水する**

**飲酒後や眠剤服薬後の入浴は避ける**

10 min  
**入浴時間は10分以内にする**

入浴時は**かけ湯をし**  
 出浴時は**ゆっくり立ち上がる**

高齢者は入浴の  
**タイミングに気を付ける**

心臓の悪い患者さんは  
**みそおちまでの半身浴にする**

入浴関連事故の死亡者数は交通事故より多いとされています  
 ヒートショック対策をして安全な入浴を楽しみましょう

<移動図書館巡回日>

◎第2・第4月曜日 15:35～15:50  
 ◎八上地区公民館 駐車場

今後の予定		
4月	14日	28日
5月	12日	26日
6月	9日	23日
7月	14日	28日

※皆さまぜひご利用ください。

QRコードを  
**読み取ってみよう!**

上のQRコードにカメラを向けると八上地区公民館のホームページを見ることができます  
 1年分のたよりがカラーで見えますので、ぜひご覧ください

3月事業予定

日	曜日	事業	その他
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		囲碁同好会
5	水		
6	木		生命の貯蓄体操
7	金		
8	土		詩吟の会 ストレッチ
9	日	運営委員会	曳田婦人会会合 運営委員会
10	月	移動図書館車巡回	
11	火		囲碁同好会
12	水		
13	木		生命の貯蓄体操
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火		囲碁同好会
19	水		
20	木		生命の貯蓄体操
21	金		
22	土		詩吟の会
23	日		曳田子ども会総会
24	月	移動図書館車巡回	
25	火		
26	水		
27	木		生命の貯蓄体操
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		