

# 西原地区学習センターだより

## 7月号

令和5年7月13日発行

鹿屋市西原2-2-3

TEL 43-7003

FAX 43-7003

### 夏本番！ 声を掛け合って熱中症を防ぎましょう！

厚生労働省の広報「熱中症を防ぎましょう」では、安全で健康な生活を送るために、以下のような熱中症予防のための呼び掛けをしています。よろしければ参考にしてください。熱中症予防について一人ひとりが自覚することが基本ですが、みんなで声を掛け合って注意していくことも大切だと思います。今後も、自分や周りの方々の健康や命を大切にしていきたいと思います。

#### 【暑さを避ける、身を守る】

- ☆ 室内では ⇒ ・扇風機やエアコンで温度を調節  
・カーテン、すだれ、打ち水を利用  
・室温をこまめに確認
- ☆ 屋外では ⇒ ・日傘や帽子の着用  
・日陰の利用、こまめな休憩  
・日中の外出をできるだけ控える。



#### 【体の蓄熱を避ける】

- ☆ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ☆ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



#### 【こまめに水分を補給する】

- ☆ 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

#### 【特に注意したい方々】

- ☆ お子さんたち ⇒ 特に乳幼児、体温の調節機能が十分に発達しない場合
- ☆ 高齢者の方々 ⇒ 感覚機能や体の調整機能が低下している場合
- ☆ 障がいのある方々 ⇒ 自ら症状を訴えにくい場合



※ 当センター1階に、マイボトル専用の常温のウォーターサーバー（浄水機）を設置していただきました。「地球のためにマイボトルを使おう！」と銘打って、①使い捨てプラスチックボトルの削減や②プラスチックボトルの生産・運搬・リサイクル時に発生するCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の削減等に地道に取り組んでいます。来館時には、ぜひマイボトルをご持参し、ウォーターサーバーをご利用ください。熱中症対策のためにも！

#### ← 1階事務室前のウォーターサーバー

素敵なお花を ⇒  
いつもありがとうございます  
ございます！

利用者の方々からの真心に感謝です！



七夕飾り ⇒  
ご来館の折、短冊に  
願い事を書いてみませんか？



## ☆☆☆☆ 市民講座開講 ☆☆☆☆

本年度の12の市民講座を、6月中に全て開講することができました。開講式後、早速、講座内容に熱心に取り組んでいる姿が見られました。当センターキャッチフレーズ「出会う嬉しさ 学ぶ楽しさ できた喜び 広げよう学びの輪」のように、充実した素晴らしい一年となることを願っています！



【絵手紙教室】



【リトミック】



【太極拳】



【英会話】



【家庭料理】



【ディンブルアート】



【折り紙教室】



【パン教室①】



【パン教室②】



【ワイヤークラフト】



【3B体操】



【ゆるヨガ】

### 特別国民体育大会デモンストレーションスポーツ

「スポーツウエルネス吹矢」の大会で **1位・2位!**

5月28日(日)に、鹿屋市体育館で開催された上記大会のG・8の部において、当センターの日本スポーツウエルネス吹矢協会西原同好会の講師舟越正典先生が1位・代表者(支部長)の小川一美さんが2位と、日頃の鍛錬の成果を遺憾なく発揮し、見事なアベック入賞となりました。おめでとうございます!



【入賞を祝して記念撮影】

### 短期講座募集

◇ 申込先：学習センター窓口もしくは電話【43-7003】

#### 【焼肉のたれ・パウンドケーキ作り】

- ◇日 時：9月8日(金)9:00~12:00
- ◇申込期間：8月10日(木)~8月25日(金)
- ◇募集定員：10人 ※先着順で決定します。
- ◇対象者：一般(加工グループ以外の方)
- ◇講 師：食品加工指導員
- ◇準 備：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
- ◇料 金：2,000円 (決定後、1週間以内に窓口へ納入してください。)



#### 【包丁の研ぎ方・魚をさばこう】

- ◇日 時：9月12日(火)9:00~12:00
- ◇申込期間：8月10日(木)~8月25日(金)
- ◇募集定員：15人 ※先着順で決定します。
- ◇対象者：一般(加工グループの方も参加可)
- ◇講 師：福島篤則 先生
- ◇準 備：エプロン・三角巾・マスク・包丁・手拭きタオル・タッパー
- ◇料 金：1,000円 (決定後、1週間以内に窓口へ納入してください。)



#### 【つけもの教室】

- ◇日 時：8月8日(火)9:00~12:00
- ◇申込期間：7月13日(木)~7月25日(火)
- ◇募集定員：10人 ※先着順で決定します。
- ◇対象者：一般(加工グループの方も参加可)
- ◇講 師：横山美子 先生
- ◇準 備：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
- ◇材料費：1,000円(決定後、1週間以内に窓口へ納入してください。)

