

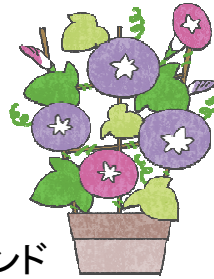
今後の予定

- 7月21日(土) 交流センター周辺クリーンデイ 16時～
- 7月26日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 8月9日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 8月16日(木) 安来市立病院巡回診療 14時～ 西谷交流センター
- 8月23日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 8月30日(木) 健康教室 笑いヨガ 10時～ 西谷生活改善センター



その他団体の予定

- 7月23日(月) 西谷元気ださあ会 19時30分～西谷交流センター
- 7月28日(土) 西谷サマーフェスタ2018 西谷交流センター
- 8月15日(水) グラウンドゴルフ大会 9時～ 西谷交流センターグラウンド



お知らせ

平成30年度 健康教室のご案内

- 【第1回】 8月30日(木) 10時～生活改善センター
笑って元気! 「笑いヨガ」
講師: 原 阿紀子さん
お薬のお話
講師: そうごう薬局 宮乃下健太郎 薬剤師
- 【第2回】 10月20日(土)
木呂畑ウオーキング
- 【第3回】 11月15日(木) 木呂畑公会堂
歌って笑って元気に! JA梶村さん
介護予防のお話
- 【第4回】 12月2日(日) 西谷交流センター
減塩料理講習会
今年も4回の計画をしました。近くなりましたら
チラシなどで案内をします。ご自身の健康のため
にぜひ参加して下さい。

布部小学校 マラソン大会

7月4日マラソン大会西谷コースが予定されていましたが、台風7号の接近により当日は中止になりました。2学期以降に延期されました。

カルチャーバスの予定

11月25日(日) 松江方面に出かけます。詳しい内容が決まりましたら、お知らせします。

広瀬の子どもたちに熱い想いを語る

今年度、第1回目の広瀬中校区地域共育推進協議会が開催されました。委員の交代もありましたが、13人の委員で今年度の活動について話し合いました。意見交換では**目指す子ども像「ふるさとに愛着と誇りを持ち 未来に向かって 進んで学び行動できる子」**に育てるには、大人はどうしたらいいのか、どのような関わりが出来るのかを話し合いました。大人がもっとふるさとの良さを知り、親子で一緒に良さを実感していく、そして子どもの自立心を育てるために大人が手を出しすぎない。広瀬の子どもたちや地域に対する熱い想いをそれぞれの立場で語る会になり、実際に行動にうつしていこうと申し合わせをされました。



グラウンドゴルフ大会

毎年11月に行われていた、グラウンドゴルフ大会が今年は8月15日(水)に開催されます。お盆休みに帰省されている方の参加も出来ます。当日は団体・個人賞、ホールインワン賞品、トビ賞、参加賞などがあります。暑い中ではありますが、誘い合って参加をしましょう。

熱中症は予防が大切です

水分補給

暑さを避けること

こまめに水分を取っていますか?

のどの渇きを感じたら身体の水分は不足しています。汗をかいた時は適度な塩分も取りましょう。

エアコンや扇風機を上手に使っていますか?

室内の温度をこまめにチェックしましょう。

「自分は暑さに強いから大丈夫」と思っていないですか?

農作業など外仕事は特に注意。日中は外出は避けましょう。

体調にあわせて、服装や保冷剤などを使っていますか?

身体を冷やすために、シャワーや保冷剤等を活用しましょう。

「熱中症かな」と思ったら

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

自分で水が飲めない意識がない時はすぐに119番へ