

# 健康ウォーク&クリーンデー

5月29日(日)

9:00~11:30

(雨天中止)

9:00に交流センター集合

さわやかな風に誘われて  
楽しくウォーキング!



宮の谷、水田原方面、滝の谷方面にわかれてマイペースで歩きながら、道路沿いに落ちているゴミを拾っていただきます。手袋や火ばさみなどは各自ご準備ください。飲物とゴミ袋は交流センターで準備します。よろしくお願ひ致します。



宇波交流センター  
宇波地区健康を守る会

# 宇波交流センターだより

平成28年5月18日発行(No.201602)〈編集・発行〉宇波交流センター  
〒692-0622 安来市広瀬町宇波482-2TEL(兼fax):0854-36-0852  
Mail:unami.cs@city.yasugi.shimane.jp



♪屋根より高い  
こいのぼり~♪



つつじもきれいに咲きました

## ~宇波交流センター運営協議会総会~

### H28 宇波交流センター運営協議会

会長	岩田	昭彦
副会長	細田	康弘
理事	細田	学泰
理事	祖田	昇
理事	湯浅	清伸
監事	澤田	一
監事	小林	光昌
委員	加藤	俊幸
委員	枝木	文敏
委員	遠藤	儀一
委員	細田	光輝
委員	祖田	千恵子
委員	山崎	ゆかり
委員	細田	春幸
委員	小林	光一
委員	加藤	計二
委員	榎野	毅
委員	山本	弘幸
委員	加藤	昌和
顧問	遠藤	儀一

館長	遠藤	春二
主事	細田	真知子

4月29日に運営協議会が開かれ、今年度の事業計画及び、予算が決まりました。役員の皆様には昨年度に引き続きお世話になります。よろしくお願ひ致します。

### 年間事業計画

- ・健康ウォーク&クリーンデー 5/29(日)
- ・環境整備作業 7/3(日)
- ・盆踊り大会 8/15(月)
- ・敬老会(各自治会で実施)
- ・文化祭 11/13(日)
- ・年賀会 1/1(日)
- ・交流センター・体育館日曜開放 各月1~2回



\*その他、宇波地区健康を守る会では、健康相談や健康チェックなど計画しています。

こんなことがありました・・・



4/19 喜楽会総会に併せた健康講座・血圧チェック  
(宇波地区健康を守る会)



4/26 移動販売ヤスクル  
時間が変更になっています。  
11:00~12:00開店



お買物のあとは、お茶会。  
話がはずみました。



5/2 傘寿のお祝い  
おめでとうございます！！



右から  
細田孝恵さん・細田勝二さん  
岩田洋子さん・山本充江さん

## 熱中症 予防

熱中症は、気温が高い、湿度が高いことだけでなく、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどが組み合わさることにより、発生が高まります。また、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症する可能性があります。

熱中症の予防には、こまめな「水分補給」と日陰・帽子を利用するなど「暑さを避けること」が大切です！

熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

お知らせ



### 5月20日~6月の予定

- 5/24 (火) 移動販売ヤスクル (11:00~12:00)
- 5/29 (日) 健康ウォーク&クリーンデー  
交流センター開放日 (9:00~14:30)  
(工作あそびなど)
- 5/30 (月) 広瀬小学校教育支援活動
- 6/5 (日) 交流センター開放日 (9:00~14:30)  
スポレク(グラウンドゴルフ)体協主催
- 6/14 (火) 移動販売ヤスクル (11:00~12:00)
- 6/26 (日) 交流センター開放日 (9:00~14:30)
- 6/28 (火) 移動販売ヤスクル (11:00~12:00)

5月30日(月)は、広瀬小学校の子どもたちが宇波に遊びにやってきます。人数は30名程度で、宮上・宮下・滝下の下をウォークラリーをして楽しみます。子どもたちを見かけたら、ぜひ声をかけてください。また、交流センターで昼食をします。お時間がある方はぜひ、御一緒にいかがですか？お手伝いをさせていただける方もお待ちしております。準備の都合等もありますので、ご参加いただける方は交流センターまでご連絡下さい。



### 5/8 開放日

今年度初の試みとして日曜日に交流センターを開放しました。何人位きてもらえるか、ドキドキでしたが生後5ヶ月の子どもさんから〇〇歳のおばあちゃんまで、たくさんの方々が来て下さいました。2階の畳の部屋では、キッズスペースができ、初対面の子ども同士仲良く遊びました。体育館でも思う存分かけっこができたようです。

なかでも、大好評だったのが、紙芝居おじさん！！「つぎはこれ読んで〜！」と、順番待ち・・・

子どもたちのにぎやかな声に、久しぶりに活気付いた一日でした。次回は5/29です。加藤コーディネーターが、いろいろな工作を用意してお待ちしています。大人の方でも楽しめますよ〜！！



初対面のおともだちと仲良く遊びました(え)



かけっこで汗びっしょり(^-^)

紙芝居のお兄さん(?)

