

宇波交流センターだより



8月



号



平成30年7月18日発行(No.201804)〈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

ささえ愛まめに楽しく集う里うなみ

カルチャーバス 島根原子力発電所見学(6/19)

島根原子力館と島根原子力発電所に30名の参加者で見学に行ってきました。はじめに原子力館で映像や模型などで仕組みなどについて説明していただき、その後原子力発電所の見学をしました。発電所内部は普段は入って見学などできないところだったので、とても貴重な見学になりました。日頃当たり前のように使っている電気ですが、発電するまでにはとても大変なことで、改めて節電の大切さなど実感することが出来ました。昼食を頂き、意見交換をして帰路に着きました。



男の料理で お・も・て・な・し 男の料理 半端ないって! (7/1)

たまには男女逆転もいいんじゃない?という単純な発想から、男性が女性に料理を作っておもてなしをするという初の企画をしました。普段料理をされない方がほとんどだったので、初めはどうなることやら・・・少々不安でしたが、メニューの相談会や試食練習会をへて、いざ本番!できばえは見事なものでした。味もとても美味しく、意外と繊細な包丁さばきや盛り付けなど、驚かされることばかりでした。また、ぜひ企画して欲しいという女性の声が多数ありました。ごちそうさまでした!



繊細な盛付のすみじ

真剣!



そばは手打ち



アゴもさばいて



よくお似合いの
加藤さん



島根大学学生さんによる健康教室(6/12)

島根大学医学部看護学科の学生さんによる健康教室が行われました。高血圧についてのお話で、普段の食事の内容から具体的に分かりやすくお話していただきました。その後は血圧測定をしてもらいました。食事のときに一つでもいいので思い出して実践してもらえるといいと思います。



夏休み

外部からのかわいいお客様



7/31(火) うなみであそぼ!

広瀬町内の小学生、川遊びなど

8/4~5(土日) 十神スポ少バレー合宿

8/5(日) 島田わんぱくクラブ

8/7(火) 十神交流センター主催寺子屋

8/未定 広瀬スポ少野球合宿

*花火や川遊びなどで小学生と保護者さんが

利用されますのでお知らせします。

何かありましたら交流センターまで。



バーベキューかまどを利用してください!

交流センター前庭に、昨年度作成したバーベキューかまどをどうぞ利用して下さい!

ご家族で、友達で...バーベキューをしませんか? 利用される方は交流センターまでお申込み下さい。

詩歌同好会の みなさんの作品展



苗作り
貰い苗して
つまづき
田植の
苗の不足
を
終る
細田美沙男

栗の花
静かな
雨に
落ちれば
百日草
梅雨半場
なかば
笹本俊夫

五月晴れ
共に仲良
く武者
勇ましく
鯉
山崎八重

久し振
笑いなが
ら家族
六人揃
うなり
岩田恵子

そこかし
こより
て手すり
ぬくも
りも
らう
つま

膝かばい
風受け
畦に
棚田補
植成し
さわや
かに

かなりの
幸便願
い
今靴に
朝もカ
イ口を
忍ば
せて

宇山陽子

竹田寿子

宇山陽子

ドクター中西 元気クリニック

車がないと交通の便が悪いですが、往診もしますので、気楽に電話ください。

8月の開院日

8月10日(金)、11日(土)、12日(日)、13日(月)

8月24日(金)、25日(土)、26日(日)、27日(月)

診察時間

午前9時~13時、午後4時~6時

8月14日から17日は、診察日ではありませんが、居ますので、緊急の際は電話でお問い合わせください。

泌尿器科は8月は診療はありません。次回は9月1日(土)午前です。

在宅医療、内科、循環器内科
小児科、泌尿器科

Dr.中西敏雄
広瀬町布部758
TEL: 36-0009

夏バテ

いよいよ暑さ本番です。暑さ対策をしっかりと。暑い日の農作業、ハウスの中の作業、家を閉め切って水分を摂らない、などで食欲が落ちて夏バテになります。部屋はクーラーで涼しくして、おいしいものをいただきましょう。お茶など水分も十分にとってください。夏バテでも、お盆が過ぎれば涼しくなって、元気がまたできます。

農作業

農作業中のけがが多くなります。鎌で手を切らないように。農作業は朝、夕の涼しいときに。暑い時は無理をしないで、昼寝でもしましょう。疲れたら休憩して、ぼちぼちやってください。

特定健診

市の特定健診の時期です。年1回の健康診断と思い、受診して下さい。便の検査(大腸ガン)もお勧めします。