

お福公民館だより

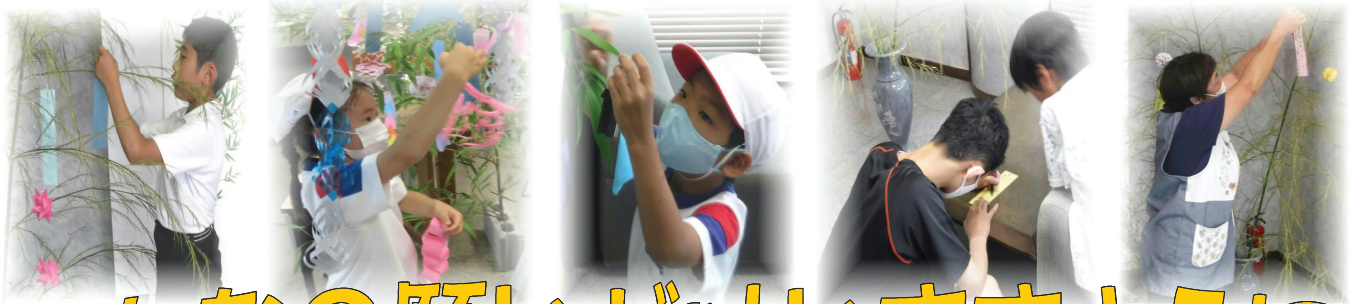
令和 3年 8月号

於福公民館

TEL:56-0001

FAX:56-0044

於福公民館HP



みんなの願いが叶いますように



7月7日、飾りつけに来てくれた於福小1・2年の皆さん



完成したタペストリー

今月の表紙

6月下旬から公民館ロビーに展示していた笹とタペストリー。来館された皆様の飾り付けのおかげでとてもにぎやかな七夕飾りが完成しました。タペストリーコンテストに出品します。結果が楽しみです。





集う・学ぶ・結ぶ

おいでませ 公民館



目からウロコな健康講義



講義を受けられている食推の皆さん

6月30日(水)、食生活改善推進協議会の研修会が行われました。保健センターの村上主任による講義では、ラジオ体操は日常生活では出来ない動きが出来るので筋肉量を保つため有効であること、おやつは一日のカロリー摂取量目安の1割程度にとどめた方がよい等の説明が行われました。皆さん、メモを取りながら真剣に話を聞かれました。

活動紹介③ ころも体も元気に ～於福元気クラブ～

より良く暮らすために必要な「ころ」と「体」の元気を作っていくことを目的に、令和3年3月にスタートした活動です。軽スポーツ・交流会・季節行事を通し、様々な知識(認知症予防等)を楽しみながら学ぶことができます。



七夕の飾り付け

活動日：毎月第1・第3木曜日

時間：10:00～12:00

場所：於福公民館 1階講堂

年会費：1,200円

対象者：どなたでも♪



興味のある方はぜひ活動日にお越しください。
(申込不要、見学からでもOKです)



山口弁のラジオ体操

河内音頭を踊りました♪

ぐんぐん成長しています！



6月18日



7月19日

6月に植えたゴーヤとアサガオ。暑さが増すごとにぐんぐん成長していき、もう少しでネット全体を覆う勢いです。花も実もこれから見ごろを迎えます。



イベントの中止について

下記のイベントについて各団体で協議を行った結果、新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止が決定されました。楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

※敬老の日の記念品については 9 月以降に福祉員から対象者へ順次お渡しする予定です。

イベント名	主 催
おふく十三夜祭	於福商工会
田代ふるさと祭り	田代コミュニティセンター利用者協議会
於福地区敬老会	於福地区社会福祉協議会

知っちょる？ 於福 ① ～西寺の水神様～



水 神 社

水神は、古来より西寺地区の祭神で、古い昔から「乳守りの神様」といわれています。祠のそばにある石灰岩の大岩から垂れている鍾乳石があたかも乳房のような形をしており、それからしたたる水滴を飲むと乳が出始め、また乳の量も増すと言われています。

(参考資料 「於福公民館編於福風土記 古事の葉」)



←水神社内の乳守様。参拝者はこの小さな鳥居をくぐり、乳守・家内安全を祈願します。



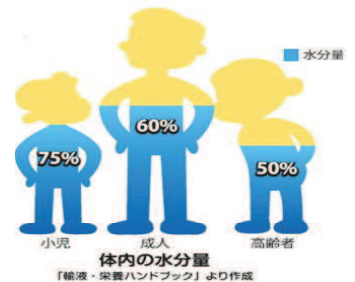
石灰岩の大岩



8月末まではほぼ毎日営業中です。

熱中症にご用心

～高齢者は特に注意が必要です～



- ①若年者と比べて体内の水分が不足しがちです。
- ②暑さやのどの渇きに対する感覚・調整機能が低下しています。

のどが潤いてなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に

● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後もまず水分補給を
● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

経口補水液

経口補水液は、脱水症状時に水分を補給する手段として有効で、調剤薬局等で市販品が売られています。家庭でも簡単に作ることが出来ます。

材料：水 500ml、
塩 1.5 g (小さじ 1/2)、
砂糖 20 g (大さじ 2)

水に溶かさなければ保存がきくのであらかじめ分量を量ったものを容器に入れて常備すると便利です。

※塩分がとても多いので、普段の水分補給には向きません。高血圧や腎機能が低下している方は医師にご相談ください。

(参考資料 環境省「高齢者のための熱中症予防」リーフレット、NHKあさイチブログ)

グラウンドゴルフ選手権 I N於福

7月16日(金)、第2グラウンドで中学生とグラウンドゴルフ愛好会の皆さんとの交流試合が行われました。中学生はこの日のために練習を重ねてきました。練習の成果、発揮できたかな？



今年もきれいに咲きますように

7月18日(日)、おほげつ北側の田んぼでコスモスの種まきが行われ、小中学生も含めて40名程の方が参加されました。今年は去年より広範囲にまいてみました。秋が楽しみです。



お知らせ information

「黒いダイヤ」の注文を受付けます

地域に語り続けられていた「紙芝居」から生まれた絵本です。

注文を希望される方は、公民館までご連絡ください。



価格：1,100円(税込)

傘の忘れ物がたくさん！



心当たりの方は早めに取りにお越しください。8月31日(火)の時点で残っているものについては処分致します。

8月 行事予定



2日	月	吹き矢おふく	13:30~
3日	火	パワフルおふく	13:30~
5日	木	おふく元気クラブ	10:00~
16日	月	吹き矢おふく	13:30~
17日	火	パワフルおふく	13:30~
19日	木	おふく元気クラブ	10:00~

於福町の人口

世帯数：724世帯

男性：606人 女性：776人

計：1,382人(-2人)

(R3.6.30現在)

避難訓練を行います

1階調理実習室からの出火を想定し、通報から避難、消火訓練を行います。

8月5日(木) 10:30~11:30

場所：於福公民館

※事前申し込みは不要です。当日は時間になり次第、非常ベルが鳴ります。



編集後記

8月15日は終戦の日。私(主事)の祖母は戦時中に青春時代を過ごしました。祖母は生前、学徒動員で工場に働いていたときに空襲にあった話や食べ物がなくひもじい思いをしたことなどを話してくれました。その一部をご紹介します。

終戦の直前、空から小さな紙がたくさん降ってきて、家の近くの畑に散らばりました(現在の於福中学校あたり)。見てみると、猿のような絵が描かれていました。

さて、その紙は何だったんでしょうか。このようなことを体験した方や聞いたことがある方、ぜひ教えてください。