

【7月資源の日】 3日・17日 @毎月11日は「人権を確かめあう日」

日	曜	行	事
1	水	五中	授業公開（～3日）※9～12時
2	木	高田小	プール開き
3	金	あけ保	夏まつり
		東部保	年長児お泊り保育（～4日）
4	土		
5	日		
6	月	東部保	プール開き
7	火	あけ保	七夕の集い、プール開き
		東部保	七夕会、誕生日会
		つく保	たなばた会
8	水	つく保	プール開き
9	木	高田小	児童集会
10	金	つく保	交通安全指導「駐車場の安全」
11	土		
12	日		
13	月	市政協力員・民児協	例会
14	火	あけ保	非常訓練（火災）
		東部保	年長児お茶ごっこ
15	水	東部保	避難訓練
16	木	あけ保	非常訓練（不審者侵入）

日	曜	行	事
17	金	あけ保	交通指導
		東部保	交通安全指導
		つく保	年長児お泊り保育
18	土		
19	日		
20	月	あけ保	身体測定、食育の日
		五中	期末考査（～22日）
21	火	あけ保	誕生会
		つく保	防災訓練「AEDってなあに？」
22	水		
23	木		<b>海の日</b>
24	金		<b>スポーツの日</b>
25	土		
26	日		
27	月	つく保	身体測定
28	火	五中	集団行動コンクール
29	水	高田小	町内児童会
30	木		
31	金	五中	体育大会結団式
		つく保	7月生まれの誕生会

## 老人会 今月の予定

高老連	2日/13:30高老連例会 (豊原上町公民館)
豊原上町 遙寿会	1日/8:00遙拝神社清掃 4日/9:00役員例会(上町公民館)
豊原中町 豊寿会	13日/8:30奉仕作業(記念碑・ゲートボール場) 11/10:00例会(中町公民館) 13・20日/子供見守り隊(松原信号15:00～)
豊原下町 老人会	2・16日/7:00児童公園清掃 ※毎月曜日、下校時子供見守り(15:00～)
奈良木町 天寿会	1日/7:30清掃奉仕(御所跡) 3日/13:00例会(奈良木公民館) 9日/14:00奈良木神社入願祭(神社)
平山新町 六寿会	1日/13:00G.G場周辺清掃(出村J-ト) 1・15日/13:30G.G愛好会例会(出村J-ト) 4日/9:00六寿会理事会(平山公民館) 8・22・29日/13:30G.B研修会(平山J-ト) 12日/8:00町内対抗G.B大会(平山J-ト) 27・30日/9:30ツバ-ルバ-研修(H-E-C)
本野町 百寿会	4日/8:30清掃作業(ふれあいセンター) 11/9:30全員集会( ) 11/10:00 G.G練習( )

## いきいきサロン情報

豊原上町	8日/10:00(上町公民館)
豊原中町	17日/10:00(中町公民館)
豊原下町	7・14・21・28日/10:00(下町公民館)
豊原下二	21日(風月、高田散策)
奈良木町	14・28日/10:00(奈良木公民館)
平山新町	※7～8月はお休み
本野町	7・14日/10:00(本野町公民館)
高下東町	※お休み
高下西一	6・20日/10:00(西一公民館)
高下西二	17日/10:30(団地集会所)

## やつしろ総合型クラブ「リ・ボンズ」からのお知らせ

〇絵手紙  
7月7日・21日(火) 14:00 豊原上町公民館  
7月9日・30日(木) 20:00 //

〇生け花  
7月7日・21日(火) 16:00 豊原上町公民館

〇トランポリン教室  
日曜日 17:20～18:25 高田小体育館  
<募集中>火曜日 16:10～18:20 総合体育館

〇スポーツ教室  
7月3日・10日・17日・31日(金) 20:00 五中体育館  
※スポーツレクリエーション広場 7月開講します!

【問合せ】やつしろ総合型クラブ「リ・ボンズ」  
090-9584-6652(村上)

## マスク熱中症を予防しましょう!!

これから、暑い日が続きますが、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクは手放せませんね。  
マスク内は、湿度が上がっているため、**のどの渴きに気付かなく、知らないうちに脱水症状が進んでいる**ことがあります。  
マスクをしていると、**体内に熱がこもり、体温調節がしにくく**なります。  
マスク熱中症を予防しましょう。

### 熱中症に注意が必要な時期

急に熱くなる日  
(5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け)

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感  
重症のとき：返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱い

### 夏マスク熱中症対策

- 室内でも、こまめに水分補給
- 汗をかいたら、適度な塩分補給(スポーツ飲料)
- 涼しい服装(通気性が良く吸水・速乾性がある)
- 首(首・手首・足首)を出す
- 休憩を増やす
- 汗を吸収しやすいマスク(不織布より布)
- 日差しを避ける(日傘、帽子、日陰)
- 冷却グッズを使う(冷却シート、保冷剤、氷枕など)
- エアコン、扇風機、除湿機、涼感カーテン、すだれ、打ち水を利用する

汗などでマスクに触れたいことも多くなると思いますが、表面には菌が着いています!なるべく表面には触れないようにして、人と十分な距離を確保して、時々、マスクをはずすと良いですよ!

### 感染予防の基本

- 〇3密(密閉、密集、密接)をさける
- 〇マスクの着用
- 〇うがい、手洗い、顔洗い
- 〇咳エチケット

### 体調チェック

- 体温は平熱である(発熱時は外出しない)
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

## 冷感生地で夏にうれしい『布マスクづくり講座』

新型コロナウイルス感染症予防、花粉症対策などマスクを使う時間はどんどん長くなっています。  
暑い夏もマスクをつけて過ごせるように、涼しいマスクをつくってみませんか?  
この講座では、冷感ダブルガーゼと綿ローン(綿の薄手生地)を使って大人用・子供用マスクを手縫いします。



写真のマスクを作ります!

### 【開催日】

	日付	曜日	時間	場所	申込締切
①	7月2日	木	午後7時～9時	代陽コミュニティセンター	6月30日
②	7月8日	水	午前10時～12時	麦島コミュニティセンター	6月30日
③	7月12日	日	午前10時～12時	八代市公民館(旧パトリア千丁)	7月2日
④	7月12日	日	午後2時～4時	八代市公民館(旧パトリア千丁)	7月2日
⑤	7月19日	日	午前10時～12時	二見コミュニティセンター	7月9日
⑥	7月19日	日	午後6時～8時	八代市公民館(旧パトリア千丁)	7月9日

### 【講師】後藤 美恵子氏

(手芸のお店ウエンディ 店主)  
【材料費】500円(マスク2枚分)  
【持参品】裁縫道具、はさみ(布用・紙用)、筆記具、チェックシート、材料費、ひも通し(安全ピン)  
【定員】各回10人  
(応募多数の場合は抽選。締め切り後、応募者全員に受講の可否を通知します。)

### 【申込】電話、FAX、メール、来書 のいずれかで

下記の内容をお知らせください。  
(ア)郵便番号 (イ)住所 (ウ)氏名(よみがな)  
(エ)年齢 (オ)性別 (カ)電話番号  
(キ)希望する受講回の番号  
【申込先】〒869-4703 八代市千丁町新牟田 1433 番地  
(八代市公民館内) 生涯学習課  
電話:0965-30-1110(平日 8:30～17:15)  
FAX:0965-30-1120  
e-mail: syogai@city.yatsushiro.lg.jp

### 【注意事項】

- ・当日はマスク着用をお願いします。
- ・受付時に検温を実施し、体調によっては受講をお断りする場合があります。
- ・受講決定者には、受講票とチェックシートを送付します。チェックシートにご記入の上、受講票と一緒に受講日にご持参ください。

## 見守り新鮮情報

事例1 ジャンプ式折りたたみ日傘  
をたたみ、手に持っていたときに、押し込んだ手元が急に**飛び出し**、口に当たり**歯が折れた**。  
(60歳代 女性)



事例2 ジャンプ式折りたたみ傘  
の手元をしまう際に、奥まで差し込むことができず中棒が途中で戻ってきた。強い反動で手元が**あご**に当たり、**あざ**ができた。  
(70歳代 女性)

**大けがも!**  
**ジャンプ式折りたたみ傘の事故に注意**