

代陽校区行事予定

団体名	内容	日	曜	時間	場 所
町内会長協議会	例会	17	月	19:00	会議室1
婦人会	分会長会	5	水	10:00	多目的室
民児協	例会	5	水	13:30	会議室1
代陽スポーツ協会	町内体育委員会	11	火	19:30	多目的室
	グラウンドゴルフ大会	23	日	9:00	代陽小グラウンド
青少年指導員	街頭巡回指導	25	火	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	2	日	9:00	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	2	日	9:00	—

いきいきサロン

サロン名	日	曜	時間	場 所
出町サロン	15	土	10:00	彦一会館
南松江町サロン	13	木	10:00	南松江ふれあい館
北松江町第一サロン	18	火	10:30	北松江町第一公民館
北松江町第二サロン	26	水	12:00	北松江町第二公民館
本町三丁目サロン	13	木	10:00	本町三丁目ふれあいサロン
北荒神町サロン	別紙配布			
横手町サロン	8	土	10:00	三軒屋コミュニティセンター
鷹辻町サロン	24	月	13:30	宮嶋財団

※問合せ先 社会福祉協議会:62-8228

生涯学習自主講座クラブ活動予定

クラブ名	日	曜	時間	場 所
ひなげしコール	4・11・18	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	8・22	土	13:30	多目的室
フレンド代陽	7・14・21・28	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	7・14・21	金	13:30	大研修室
八代吹奏楽愛好会	8・22	土	19:00	多目的室
合唱団からたち	7・14・21・28	金	19:30	多目的室
代陽囲碁愛好会	1・8・15・22・29	土	13:00	会議室1
うたそら	19・26	水	19:15	多目的室

婦人学級活動予定

学級名	日	曜	時間	場 所
3B体操	19・26	水	14:00	研修室B
書道	4・18	火	13:30	会議室1

老人クラブ連合会趣味講座活動予定

講座名	日	曜	時間	場 所
フラダンス	—	—	—	—
カラオケ	—	—	—	—
合唱	5	水	19:15	2F会議室
	12	水	19:15	多目的室
民謡	—	—	—	—
生涯学習	—	—	—	—
社交ダンス	—	—	—	—
俳句	25	火	13:00	会議室1
短歌	—	—	—	—
吟詠	—	—	—	—
パソコン	9・30	日	13:30	会議室1
3B体操	5・12	水	14:00	研修室B

※問合せ先 老人クラブ連合会事務局:35-8448

代陽幼稚園

日	曜	行 事 予 定
3	月	誕生会・ひな祭りの集い
5	水	幼年消防クラブ修了式 市立図書館利用
12	水	お別れ会・おにぎりパーティ
13	木	令和7年度保護者会
17	月	おめでとウコンサート
19	水	ALT来園
21	金	幼稚園卒園式
25	火	幼・小・中修了式
26	水	学年末休業日

代陽小学校

日	曜	行 事 予 定
7	金	お別れ遠足
13	木	卒業式総練習 1～4年4時間
21	金	6年修了式 大掃除 卒業式準備5年以外4時間
24	月	卒業式 1～4年指定休業日
25	火	修了式 普通日課3時間 6年指定休業日
28	金	退任式(8:30)

八代第一中学校

日	曜	行 事 予 定
5	水	卒業式準備～6日
6	木	卒業式予行 3年生修了式
7	金	卒業式 1年指定休業日
10	月	1年クラスマッチ 3年指定休業日(～25日)
11	火	生徒議会 2年CBT事前練習(理科)
12	水	公立高校合格発表
13	木	2年クラスマッチ
14	金	クラスマッチ予備日
19	水	「食育の日」学年会
25	火	1・2年修了式
28	金	退任式 10:00～
【4月の予定】		8日(火)就任式・始業式 9日(水)入学式 25日(金)授業参観・PTA総会・部活動総会

※日程等が変更になる場合がありますので、詳細は各団体等
にお問い合わせください。

※代陽スマイルひろば※

月に1回、コミュニティセンター和室にて開催！！

地域の方も利用できる『子育てひろば』をひらいています。子育ての相談
や、手作りおもちゃ制作などができます。

【3月の開催日】3月27日(木) 10:00～11:30

※お気軽に下記の連絡先にてお問い合わせください。

八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)
連絡先:0965-33-2393



地域と学校が協働する活動

八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合って学びの場を作りだし、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。令和6年10月～令和7年1月までの活動のご紹介をします。地域の皆様、ご協力をいただきありがとうございます。



代陽小学校 調理実習補助



代陽小学校 町探検補助

生涯学習課 (30-1110)

令和7年度 熊本さわやか大学校入学生募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として「熊本さわやか大学校」を開校しています。毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義や学習活動を通して、新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。

【入 学 資 格】県内在住で、令和7年4月1日時点で50歳以上の人

【募 集 人 員】八代校:50名

【募 集 期 間】令和7年1月14日(火)から3月14日(金)まで

【開催日時・場所】毎週火曜日 13:30～15:30 桜十字ホールやつしろ

【受 講 期 間】令和7年4月～令和8年3月 40回

【受 講 料】入学金5,000円 受講料20,000円(入学時に一括納入)

【申込み・問い合わせ先】〒860-0842

熊本市中央区南千反畑町 3-7

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

TEL 096-354-3083

FAX 096-354-3103

おでかけ公民館講座

市立博物館出張講座in泉 受講生募集!

演題 学芸員が絵解きする「釈迦院縁起」

開催日:令和7年3月20日(祝・木)

時間:午後1時30分~午後3時(午後1時00分から受付)

会場:道の駅 秘境の郷いずみ(ふれあいセンターいずみ)

対象:どなたでも

定員:40人(申込先着順)

受講料:無料

申込み:申込フォーム

またはメール、FAX、郵送の場合

①講座名 ②氏名(ふりがな)③年代、④郵便番号、⑤住所、

⑥電話番号 を記載して申し込みください。

※電話での申込は八代市立博物館未来の森ミュージアムへ

0965-34-5555

申込締切:定員に達し次第

申込・問合せ先:八代市教育委員会 生涯学習課

〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433(八代市公民館内)

TEL:30-1110

FAX:30-1120

Email:syogai@city.yatsushiro.lg.jp

代陽校区民生委員児童委員協議会 広報部

~防災意識を高めましょう~

平成7年の阪神・淡路大震災、平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震、令和6年の能登半島地震、台風による大水害など近年多くの災害が発生しています。

また、自然災害だけでなく人災ともいえる埼玉県八潮市の道路陥没により、トイレや風呂、洗濯等、水の使用が制限されていました。

事故や災害はいつ起こるかわかりません。飲料水や非常食はもちろんのこと、防災用の簡易トイレや紙皿等を準備する事を提案します。

是非、各家庭で話し合い、その他の防災用品も準備し、災害に備えましょう。

今年度、私たち民生委員・児童委員は、防災を中心とした研修を行いました。これを教訓として今後の活動に活かしたいと思います。



八代市立図書館3月図書館講座のお知らせ

「春のこどもシアター」

八代市立図書館本館にて「春のこどもシアター」を開催します。
上映作品は、「映画おしりたんてい さらば愛しき相棒(おしり)よ」です。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時:3月29日(土曜日) 午後2時00分~

場所:八代市立図書館本館 2階大集会室

対象:どなたでも (申込不要) 無料



問い合わせ:八代市立図書館本館 Tel (0965) 32-3385

代陽校区婦人会

日赤講習会が開催されました!!

令和7年2月5日(水)に代陽コミュニティセンターにて、代陽校区婦人会会員の皆さまと地域の皆さまと一緒に日赤講習の勉強会が行われました。

講習では、日赤熊本県支部より『高齢期に起こりやすい事故の予防と対応』、『高齢期の健康と安全』について、様々なことを学びました。

◎転倒・転落

加齢に伴う体力や筋肉の低下により、歩行時の足上げが少なくなり、バランス機能が低下すると、滑る、つまづく、踏みはずすなどが起こりやすく、転倒・転落につながる。

転倒につながりやすい疾患や薬の副作用による転倒の可能性もあるため、身体の状態についても確認しておく。



▲勉強会の様子

予防

○生活環境を整備する。

・つまづきやすスリッパに注意(絨毯のめくれ、電気コード等)

○整理整頓をする。

・新聞紙等を床に置かない。通路に物を置かないなど。

※避難時、生活環境を整理するうえで『通路をつくりましょう』。

○転倒しにく環境をつくる。

・段差をなくす、照明を明るくし、足元を照らす灯を設置するなど。

○筋力を維持する。

☆レジスタンス運動(重りや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング)

椅子に座った状態で、無理のない範囲で行うこと。

例)・片脚上げ(上げた足と床が平行になるように。各8回ずつ)

・足首の曲げ伸ばし(上体はまっすぐに保つ。10回)

手当

・頭を打った場合や、大きく転んだときは、特に注意が必要。

・骨折や脱臼の疑いがある場合は無理に動かさない。

・安静にして医師の診察を受ける。

◎窒息

加齢とともにのどの反射が鈍くなり、食物などを誤って気道に飲み込んで窒息する事故が多くなります。

予防

○詰まりやすい食品や大きさ、硬さに気をつけて調理する。

○ゆっくり噛んで食べる。

■のどに物を詰めたときの症状

○激しい咳が出て、もがき苦しむ。

○顔、唇、指先の色が青黒くなる。

など、もしも気道に異物がつまったときは、その異常に早く気づき、対応することが大切です。

手当

・本人に強い咳をさせる。(咳ができない場合は119番通報をする。)

・背中(肩甲骨の間)を叩く。(背部叩打法)

・反応がなくなった場合は、心肺蘇生を開始する。

◎入浴中の事故

温度変化による急激な血圧の変動によって、身体にダメージを受けやすく(ヒートショック)、脱水などで意識障害が起こると、浴槽内での溺水事故につながる危険がある。浴室内では、足元が濡れていることや姿勢を変えることが多いため、滑ったりバランスを崩して転倒事故が起こりやすくなる。

予防

○入浴前に脱衣所や浴室を暖める。

○湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に入浴。

○食後の入浴またはアルコールが抜けていない状態での入浴は控える。

○滑ったり、浮力による転倒(滑り止めマットなどを設置)

○浴槽から急に立ち上がらないようにする。

○精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴をさける。

手当

・浴槽から出すことがむずかしい場合は、すぐに湯を抜く。

・バスタオルなどで包み、体温の低下を防ぐ。

・反応(意識)がない場合は、一次救命処置の手順により手当を行う。

◎やけど

■低温やけど...温かく感じる程度の温度でも長時間内皮膚が接することでやけどを起こし、見た目よりも重症な場合も。

※湯たんぽ、ストーブ類、電気毛布、あんか、使い捨てカイロなどの不適切な使用により起こることがある。

■着衣着火...料理中のコンロの火や仏壇の口ウソクが原因で起こることがある。

※火気を使用する時期は暖房用具の使用も注意が必要。

予防

・ストーブの上やかんや鍋をおかない。(料理をはこぶところには置かない)

・火気の取り扱いに注意し、火を扱う時は近づき過ぎない。

手当

・やけどの範囲が狭いときは、冷たい水や水道水で痛みがとれるまで冷やす。

・患部が衣類で覆われている場合は、無理に脱がさない。

・軟膏などは塗らず病院を受診する。

◎フレイルとは

■フレイルを知ろう

人は年を取ると段々と体力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってくる。

フレイルには、身体機能の低下、精神機能の低下、社会性の低下が含まれる。

【指輪つかテスト】筋肉量の目安は、自分の「手指」で測ることができます。

両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、利き足でない方のふくらはぎの最も太い部分で評価するテストです。

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順に筋肉量が減少している可能性があります。