

好地まちづくりだより



参加者募集中！【いきいき健康づくり教室 ピンポン教室】

保健福祉部会

今回の健康づくり教室は、「ピンポン教室」を開催します。

講師は高齢者卓球同好会にお願いして、初心者の方と興味のある方を対象に、準備体操、卓球のルールや打ち方を学び、その後実技の内容になっています。

皆さんの参加申込みお待ちしております。

○日 時：令和4年2月24日（木）10時～11時30分

○場 所：ビバハウスいしどりや

○対 象：初心者の方と興味のある方

○定 員：20名（好地地区民）

○参加費：無料

○持ち物：上履き・飲み物・ラケット

○申込期日：2月21日（金）までに。（電話可）

※ラケットの無い方には、貸出しますので申込み時に申し出てください。

※ビバハウスの暖房は、ブルーヒーターしかありませんので、防寒対策をしっかりとって参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止せざるを得ない場合は、22日に参加者の方々に連絡しますのでご了承ください。

「カセットこんろ・カセットボンベ使用上の注意について」

冬本番を迎え、寒さがより一層厳しくなっています。この時期は、暖房器具等の火気使用も増え、さらには空気が乾燥し火災が増加する傾向にあります。そんな中、温かい鍋や焼肉など食事を便利に楽しめるカセットこんろ・カセットボンベですが、誤った使用は火災やケガ、事故につながる恐れがあります。そこで正しい使用方法を今一度見直してみましょう。

カセットこんろ・カセットボンベ使用上の注意点

- ・電磁調理器上で使用しない
- ・調理以外の用途に使用しない
- ・石綿やセラミック付きの魚焼き器を使用しない
- ・2台以上並べて使用しない
- ・テントや車内で使用しない
- ・ストーブやガスこんろの近くで使用しない
- ・ボンベを40度以上になる車内に置かない(夏季)
- ・ガスの再充填をしない
- ・こんろに指定されているボンベを使用する
- ・カセットボンベは表示通り正しくセットする
- ・カーテンや壁等から離してカセットこんろを使用する
- ・大きな調理器具は熱がこもり、カセットボンベが爆発する恐れがあるため使用しない

参加者募集【いきいき健康づくり教室 軽スポーツ教室】

保健福祉部会

どなたでも参加できる軽スポーツを通じて、いきいき健康づくり教室を行います。
今回は、前回好評だった【ボッチャ】と【軽体操】の軽スポーツ教室をもう一度開催します。
運動量も少なく、攻防戦に意外とはまることまちがいありません。
コロナ感染症対策のために事前申し込みが必要です。皆さんの参加お待ちしております。

○日 時：3月17日（木）

午前10時～11時30分

○場 所：石鳥谷国際交流センター 1階ホール

○定 員：15人（好地地区民）

○参加費：無料

○講 師：永井紳逸さん（八幡地区在住）

○申込み：3月10日（木）までに（電話可）

○持ち物等：運動しやすい服装、マスク、汗ふきタオル、飲み物等

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止せざるを得ない場合は、14日に参加者の方々に連絡しますのでご了承ください。

新しく食生活改善推進員として活動する方のご紹介

花巻市健康づくり課

令和3年度の市の養成講座を修了し、令和4年度から新しく「食生活改善推進委員」として活動する方を紹介します。

🍁 森 美保子さん（石鳥谷17区）

食生活改善推進委員は、“私達の健康は、私達の手で”をスローガンに、食をとおして健康づくりの実践活動を行う住民ボランティアです。

地域で活動の際は、どうぞよろしく願いいたします。

○問合せ 健康づくり課 ☎41-3607

部会員コラム【雪解けと共に】

今冬も昨冬と同じく厳しい寒さと雪の多さに閉口している毎日です。
早朝の雪かきはもうウンザリ。晩秋にペルー沖でラニーニャが発生したとのニュースがあったのである程度覚悟はしていたが、これほどとは。だが、雪解けと共に必ず春は来る、非常に辛い花粉症も。

それと雪解けと共に残念なのが歩道に散乱している犬のフン、愛犬家の皆さま毎日犬の散歩お疲れ様です。

たいがいの人はフン処理の袋は持っていますが、カッコウだけのようです。

我が家の入り口にオイタした犬もいます。どうか愛犬家の皆さま、ルールを守って散歩しましょう。

【ラッコのジューさん】