

八日市地区コミュニティだより

八日市振興センター内
花巻市石鳥谷町大興寺8-157-4
電話/FAX 45-4840

●第1回ふれあい会を開催しました●



7月21日(金)に第1回ふれあい会を開催しました。集会型の開催は3年ぶりとなり、集まったみなさんは久しぶりの再会に会話が弾んでいる様子でした。

今回は介護予

防講座ということで、石鳥谷地域包括支援センター、花巻市役所長寿福祉課の職員さんを講師に健康に関するお話や体操など指導していただきました。

音楽に合わせて体を動かしたり、足腰の筋肉や骨の強化につながる運動など、イスに座ったままでも出来るメニューもあり、参加者は楽しみながら体を動かしていました。また、この時期熱中症予防のための水分補給のタイミングなど、詳しく教えていただきました。

暑い日が続き、食事の量や品数が減っている方も多いようでした。夏バテや熱中症を防ぐためにも、食事・水分補給に気を配り、我慢せずエアコンを使うようにしましょう。



●ラジオ体操会開催！！●主催：八日市体育協会

7月17日(月・祝)八日市運動公園で、ラジオ体操会が開催され、約60名の参加がありました。悪天候が続き、屋外での開催が危ぶまれましたが、当日は一時晴れ間も見えるほど天候が回復しました。

参加者は距離をとりながら、体をほぐしていました。終了後には参加賞が配られました。



地域の活動紹介 11区婦人会

7月16日(日)に11区婦人会がハーバリウム教室を開催しました。

初めて作る方がほとんどでしたが、みんなで試行錯誤しながら飾り付けました。久しぶりのものづくり教室という事もあり、みんな楽しく和気あいあいと時間を過ごしました。

最後には綺麗に完成した作品にみんな満足した様子でした。



～消防署からのお願い～

水害・土砂災害から命を守るために

8月に入り、真夏の暑さも残る中、急な大雨や落雷、台風などの水害・土砂災害が発生しやすい時期となりました。いつどこに何を基準として避難すべきかを今一度確認しておきましょう。

『警戒レベル3高齢者等避難』で高齢者や障がいのある人は避難

『警戒レベル4避難指示』で全員避難となります。

警戒レベル3・警戒レベル4が発令された場合は、速やかに避難してください。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所へ避難してください。

災害はいつ発生するかわからないものです。以下の項目を参考に、日頃から備えておくようにしましょう。



〈平時からの備え〉

- ・ハザードマップを利用して自宅の位置、避難場所・経路、危険箇所を確認する
- ・ライフラインが止まった場合のため、食料・飲料・生活必需品などの備蓄をする
- ・非常用持ち出しバッグの準備をする
- ・家族で安否の確認等の連絡方法を話し合っておく

問い合わせ先：花巻北消防署（４５－２１１９） 担当：佐藤(昴)

第42回石鳥谷まつり〈女性手踊りパレード〉に参加しませんか？

4年ぶりの女性手踊りパレードに、参加しませんか？経験者はもちろん、初めての方も大歓迎です！！皆さまお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください！！

- 期日 9月10日（日）
- 曲目 新しいどりや音頭、いしどりやうかれ音頭
- 会場 本部（小さな百貨店ぷらっと前）～ 薬師堂橋
- 練習 8月20日以降（練習日や練習会場は下記へお問合せください）



【問い合わせ・申し込み】

石鳥谷まつり実行委員会事務局

（花巻商工会議所石鳥谷支所） ☎45-4488

◆いきいき交流館冷房代について◆

7月1日から施設の冷房代は下記のとおりとなっています。※1時間あたり1室の料金です。

部屋名	1時間あたりの料金
いきいき活動室	140円
研修室	70円

使用後は速やかに事務所にてお支払いください。

●ホームページ掲載版について●

- ・慶弔欄は掲載しません
- ・個人名が入った記事は、掲載を見合わせる場合がありますのでご了承ください
- ・人物が写っている画像は加工処理をして掲載しております