

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

●折り紙づくり教室を開催しました●

7月11日（土）に伊藤由香さん親子を講師に迎え、当コミュニティ初めての折り紙づくり教室を開催しました。

地区内の親子や高齢者が集まり、先生から指導を受けながら丁寧に作成しました。子どもたちは七夕飾り、大人は箸置きやポチ袋を作りました。参加者は楽しく会話しながら作品作りに没頭していました。



●第1回ふれあいサロンを開催しました●

7月7日（火）に第1回ふれあいサロンを開催しました。福祉ボランティアの皆さんには昼食作りにご尽力いただきました。

今回も介護予防講座ということで、花巻市役所福祉部長寿福祉課の職員を講師に迎え、健康に関するお話を聞き、体操や歌、脳トレで盛り上がりました。



◇みんなの掲示板！ 八日市スポーツ協会「ラジオ体操会」

7月20日（月・祝）八日市運動公園でラジオ体操会が開催され約50名の参加がありました。当日は天候にも恵まれ、早起きした参加者はしっかり体をほぐしていました。



◆みんなの掲示板！ 地域団体活動紹介 「八日市中央サロン」

八日市中央サロンは 11 区の皆さんで構成されたサロンです。主に 2 ヶ月に一度集まって気軽にお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、折り紙など作品作りをして交流しています。

今回は表面に掲載している折り紙づくり教室に参加した皆さんが復習しながら他の会員さんに教えていました。



【ご存じですか 熱中症の症状・対策】花巻北消防署

気温の高い日が続き、めまいや倦怠感など熱中症の症状を訴える方が増える時期です。熱中症の予防として次のことに気を付けましょう！

◆暑さを避ける

- ・日中の気温が高い時間帯は活動を避ける
- ・涼しい服装で過ごす
- ・エアコンや扇風機などを使用して室内温度を調節

◆こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量の汗をかけた時は塩分摂取も忘れずに！

◆健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェックを行う
- ・体温がいつもより高い場合は身体を休めましょう
- ・外作業をする際は 30 分に 1 回休憩

◆この症状が出たら 119 番に通報しましょう

- ・意識がはっきりせず呼びかけに対して反応が悪い
- ・けいれん症状がある
- ・普段通りに歩くことができない

【担当】花巻北消防署 45-2119

今年も在京石鳥谷町人会から夏の便りが届きました。埼玉県行田市「古代蓮の里」の蓮の花です。毎年綺麗な写真を届けていただいています。蓮の花は 4 日ほどで散ってしまうため、写真を撮るタイミングが難しいようです。毎年ありがとうございます。



撮影：在京石鳥谷町人会 様

●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