

# 坂井 きべ

コミセンだより

令和元年 12月12日

NO 196

TEL 72-0007



## 年末年始の休館のお知らせ



### 表彰されました

令和元年12月29日(日)

~令和2年1月3日(金)

まで休館させていただきます。よろしくお願  
いいたします。

11月22日(金)にハートピア春江にて開催された『坂井市青少年健全育成推進大会』で、下記の1個人・1団体が表彰されました。受賞された方々おめでとうございます。

#### ★藤田 憲治 様 (高柳)

昭和58年ごろから約30年にわたり、木部地区ボーイスカウトで子どもたちの指導に尽力されました。また木部地区まちづくり協議会の設立・発展にリーダーとして貢献されました。

#### ★きべっこママ (絵本読み聞かせグループ)

14年間にわたり、木部小学校やすずらん保育園で定期的に絵本の読み聞かせ活動を行い、子どもたちに本の楽しさや愛着心を育てることに貢献されました。現在8名の会員で年間延べ130回程度活動されています。

### ヒートショックってご存知ですか？

正藤保健師の  
三二健康話

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こることを言い、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など命の危険が。特に冬、10度以上の温度差がある場所は要注意！入浴時はお風呂、脱衣所を温め、お湯の温度は38~40度にし、お風呂から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。また、飲酒後は血圧が下がるので入浴は避けましょう。入浴前の水分摂取も大事です。

コミセンにも血圧計が  
設置されています。  
ご利用ください。



### 木部体協ニュース



11月23日(土)

11月23日(土)に「木部ふれあいステックリング大会」が行われました。毎年3月に行われていた大会を、今年度は11月に日程を変更して開催。当日はとても暖かい日となり、会場は和やかなムードながらも、白熱した試合が繰り広げられ、大いに盛り上がりました。参加いただいた皆さま、お疲れ様でした。来年2月には『ゲートボール大会』を開催予定です。詳しくは来月のコミセンだよりでお知らせします。奮ってご参加下さい！