

さんぽみち 8

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野 5 8 - 1 6

TEL/FAX 0776-81-3001

『ハーバリウムづくり講座』

ハーバリウムとは「植物標本」という意味です。ドライフラワーやプリザーブドフラワーを瓶に詰め込み専用のオイルに浸す事で、生花のような美しい状態を楽しむことができます。お手入れ不要！リビング、玄関、寝室、トイレ等场所を選ばず置けますよ☆

日時：8月28日（金）

午前10時～

場所：浜四郷コミュニティセンター

定員：10名 ※定員になり次第締め切ります

講師：篠崎 真名美 氏

受講料：200円（別途材料費 1500円程度）

昨年大好評講座！！

申込み締切日
8月20日（木）



pinta.jp - 38995531

～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐 医師



今年もうすぐ暑い夏が到来します。この時期になると毎年どこでも熱中症対策が大きくクローズアップされます。

しかし、今年はちょっといつもの年と異なるようです。もうお分かりと思いますが、今年は新型コロナウイルス感染予防対策を考えた熱中症対策が必要です。感染予防対策と言えども「マスク着用」そして「人との距離を取る」「適切な換気」などですね。暑い夏場で問題になるのがマスク着用と換気です。マスクを着用していると、着用していない場合と比べ、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、体温や多湿といった夏場の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても定期的にこまめな水分や塩分補給を心がけましょう。

また、熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。開放した出入口付近に扇風機や市販のサーキュレーターを置くことも有効とされています。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

< 8 月講座等使用予定表 >

7月17日現在の予定ですので、変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
2	日		
3	月	その他団体貸館	
4	火	音楽体操いきいき教室 ボールペン・筆ペン講座	
5	水		
6	木		ファミリーパドミントン
7	金		
8	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
9	日		
10	月	休館日（山の日）	
11	火		
12	水		
13	木		ファミリーパドミントン
14	金		
15	土		浜風バレー スプリングクラブ
16	日	休館日	
17	月		
18	火	ボールペン・筆ペン講座	
19	水		
20	木		
21	金		
22	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
23	日		
24	月		健康体操
25	火		
26	水	浜四郷童謡の会	
27	木	カラオケふたば会	
28	金	ハーバリウム講座	
29	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
30	日		
31	月		

長寿会行事予定のお知らせ

浜四郷長寿会、浜西長寿会の今月の行事はありません

皆さまいかがお過ごしでしょうか、コロナ禍で心配な日々が続いていますが、どうか皆さまご自愛くださいませ。