

2020 7月 彦名公民館だより

米子市彦名町 2850-2 電話 0859(29)0536 FAX 0859(29)0582
Eメール hikona@chukai.ne.jp

彦名ふれあい大学のご案内

第2回 自主防災講座 「地域と災害」

日時 7月9日(木) 13:30～

場所 彦名公民館

講師 日野ボランティアネットワーク

森本 智喜 氏



第3回 人権講座「骨髄移植で救われた命」

～白血病患者になって感じたこと～

(彦名校区人権教育推進協議会共催)

日時 8月4日(火) 13:30～

場所 彦名公民館

講師 米子市中央隣保館

館長 大江 淳史 氏

◎各回ともマスク着用でご参加下さい。



令和2年度 若返り教室のご案内

参加費無料・申し込み不要 好きな回だけでもOK
どなたでも自由に参加できます。

3年やれば
4歳若返る

第3回 7月17日(金)「夏バテ対策!かんたん体操」

～スロトレで暑さに負けない体づくり～

場所 彦名公民館

時間 10:30～11:30

指導 弓浜地域包括支援センター

動きやすい服装で、上履き、タオル、飲み物をお持ち下さい

お問い合わせは彦名公民館 ☎29-0536 まで



彦名地区の肺がん集団検診と結核健康診断の中止について

彦名地区で9月14日、9月24日に予定していました肺がん集団検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とし、ふれあいの里及び淀江体育館のみ実施いたします。詳しい日程につきましては、広報よなご7月号、ホームページ等をご覧ください。

問い合わせ先：米子市健康対策課 電話 23-5454, 23-5472

じげおこし芸能大会・町民大運動会 中止のお知らせ

- ・8月29日(土) 予定の「じげおこし芸能大会」は先月号のたよりでお知らせした通り中止とします。
- ・9月27日(日) 予定の「町民大運動会」も大会役員で協議しました結果新型コロナウイルス感染拡大の恐れがあり、いまだ終息時期も不透明な状況の現在、行事の特性上、ご来場の皆様・運営スタッフの安全・安心を確保することが困難であるとの判断からやむなく中止を決定いたしました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

「伝統文化彦名いけばなこども教室」

開催のおしらせ

平成17年度より皆さまのご支援、ご協力を頂き開催しています「彦名いけばなこども教室」は今年度も「文化庁伝統文化親子教室事業」として採択されました。「いけばな」を通して、礼儀、思いやりの心を育み、仲間づくりを大切に活動したいと思います。又、新型コロナウイルス感染症の予防対策も充分にとりながら開催します。



詳しい内容は、園、学校からのお手紙でお知らせします。

伝統文化彦名いけばなこども教室

講師 川崎 範子

(彦名地区主任児童委員)

ふらっと、運動体験!! 再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の防止のため事業を自粛していましたが、7月から再開いたします。(ふれあいの里は10月から)

運動機器等を開放し、ご自身のペースで運動していただけます。

外出自粛により、「体力が落ちた」「足腰が弱くなった」など体に不安のある方は、ふらっと立ち寄って気軽に運動を始めてみませんか。必要に応じて健康運動指導士によるアドバイスもいたします。ご利用の際は、水分補給用のドリンクや汗拭きタオルをご持参ください。

■対象 市内在住の65歳以上の方(介護認定のある方を除く)

■利用料 1回 150円

■各会場7月開催日時(予約不要) いずれも、14時～16時

・弓浜老人福祉センター：2、9、14、30日

・淀江老人福祉センター：1、8、15、22、29日

■お問い合わせ 米子市健康対策課 23-5458



7月の行事予定

		行 事	教室・同好会
1	水		氣功・太極拳、陶芸
2	木	学習講座～「羊毛フェルトで小物作り」	コーラス、ジャズダンス
3	金		パソコン
4	土		
5	日		
6	月	あいさつ運動(彦小)	氣功・太極拳
7	火		ストレッチ、英会話 大正琴、陶芸
8	水	標語審査委員会	パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
9	木	ふれあい大学	ジャズダンス
10	金		パソコン、フラ
11	土		
12	日		
13	月		氣功・太極拳、俳句
14	火		英会話、陶芸
15	水	あいさつ運動(弓中)中止	氣功・太極拳、陶芸
16	木		コーラス、ジャズダンス
17	金	若返り教室	パソコン
18	土		
19	日		
20	月		氣功・太極拳
21	火		ストレッチ、英会話 大正琴、陶芸
22	水	自治連役員会	パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
23	木	海の日	池坊、ジャズダンス
24	金	スポーツの日	パソコン、フラ
25	土		
26	日		
27	月	自治連定例会	氣功・太極拳
28	火		英会話、陶芸
29	水		氣功・太極拳、陶芸
30	木		ジャズダン
31	金		パソコン

8月の主な予定

4日(火) ふれあい大学「人権講座」

※予定は変更になる場合があります
事前にご確認下さい。





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

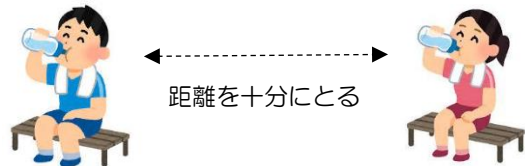
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

子育てサークルのご案内

0才～3・4才の保育園や幼稚園に通っていない子どもたちと保護者の方の子育てサークルです。

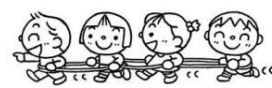
《彦名わんぱく CLUB》

日時 毎月第4木曜日 10:15～11:30
 ※7月は30日（木） 中止の場合もあります。
 場所 彦名公民館
 ※参加する方は事前に公民館までご連絡下さい
 彦名公民館 Tel.29-0536

《彦名地区主任児童委員》

《弓ヶ浜子育て支援センター》

弓ヶ浜子育て支援センターの先生と一緒に遊びましょう
 予約制です。事前に電話で申し込んで下さい。
 申し込み・問合せ 弓ヶ浜子育て支援センター
 Tel.28-8860



「子どもは未来である」 ～自立を促し共生社会に生きる力を育む～ 弓ヶ浜中学校です

2020年7月

今月のトピックス

長期化する感染症対策として持続可能な形で大人社会も子どもの学校も「新しい生活様式」を

ここまで世界的規模で感染が拡大し、長期化を覚悟していく状況になってきた世の中では「感染症と闘う」という姿勢から「感染症と共存する」という姿勢にシフトしてきたと感じます。その中で出てきたのが「新しい生活様式」です。完全にもとの状態に戻るためには、有効なワクチンと医療体制が整うことが第一条件です。私たちは腰を据えて共存の道を歩き出すことで前へ進むしかありません。子どもたちも大人と同様に、それを感じています。中学生ともなれば十分に自覚をできる年頃です。



全校が集まれない中で教室リモート生徒総会

文部科学省から各学校へ提示された「新しい学校生活様式」では、鳥取県の感染状況はレベル1（最も緩和がされている段階）にあたります。主な内容としては、教室の机の間隔が前後85cm、左右105cm、斜め前135cm（いわゆる三平方の定理に出てくる直角三角形の辺の長さ）が目安です。また、原則マスク着用、全窓開放による換気です。ただし、強風雨、熱中症等の危険がある場合は、窓の開放を最小限としてエアコンを併用します。酸欠や熱中症を防ぐ為、体育の授業や部活動では生徒、指導者ともマスクを外して活動します。毎日の日課として、手洗いの励行、部活動終了後の校舎内の消毒作業は欠かさず行っております。学校への外部の方の来校は、現在のところ最小限にさせていただいており、納入やメンテナンスの業者、進学相談等の高校の先生、学校訪問のための教育委員会、学校評議員の方々の受け入れくらいです。PTAや地域の活動については、1学期は見合わせております。2学期以降のことは現在、関係の方々と協議中です。

今、学校で悩んでいること、取り組んでいること

他校の先生方も感じていることですが、長期にわたってのマスクの着用で子どもたちも先生方も顔の表情が読み取りにくいので、「嬉しい」「悲しい」「困っている」「怒っている」などのいわゆる喜怒哀楽が分かりにくく、また、表情で相手の気持ちを察する力が育ちにくいという課題が見えてきました。言葉によるコミュニケーションが益々重要になっていきます。透明フェイスシールドを使えば、ある程度解消されますが、英語の一部の授業に使われているだけで物品の不足、予算化がまだ整っていません。

体育館での全校集会が「密」を避けるスペースとしては狭く、学年集会までしか行っていません。そんな中で全校生徒総会が各教室にモニターを設置してPCによるプレゼンテーションを流しながら、生徒会執行部の子どもたちが放送により提案するという「リモート生徒総会」行いました。子どもたちは真剣に参加していました。



座学の勉強だけでなく基礎体力の回復も重要

例年体育の授業では、この時期に陸上競技を行っています。臨時休業や部活動の規制で運動量の減少による基礎体力の低下が懸念され、いわゆる持久走を全員させるのは困難ではないかということになり、このたびは子供たち自身がマラソン、ジョギング、ウォーキングと走法を選択し、個人で目標距離を設定し一定時間の完走を行うやり方に変えました。指導教員の増員も考えて学年体育で「ジョギングフェスティバル」として実施しました。「がんばれえ～」と励まし合いながら、子どもたちは汗を流しました。

〇この項に関して、ご意見、ご質問などがございましたら、28-9314（弓ヶ浜中学校）までお電話ください。Eメールは yumiga-j@mailk.torikyo.ed.jp へお願いします。