

[No. 266号]

呉市築地町3番1号

9月

平成25年
[2013年]

ふたかわ

二川公民館

TEL 21-3961
FAX 25-8821

町民運動会開催

7月11日(木)二川公民館で町民運動会説明会があり、第17回町民運動会の開催に向け、各自治会で競技種目の確認、参加者の調整などの準備が始まっています。

今年度も大会関係者一同、大会を盛り上げてゆきたいと思いますので、地域の皆様のたくさんのご参加・ご協力をお願い致します。

日時 9月29日(日) 午前8時30分 ~ 12時25分

会場 マリンパーク川原石

種目	対象	種目	対象
開会式	全員	パン食い競走	30歳以上
公開遊戯	聖慈幼稚園 呉だいいち保育園 川原石保育園	玉入れ	中学生以上
		バケツリレー (防災訓練)	小学生 中学生以上
50m競走	一般・中・小	今夜の一品	18歳以上
ゲートはどっち	40歳以上	小学生リレー	小学生
小学生玉入れ	小学生	混合リレー	中学生以上
大玉ころがし	40歳以上	閉会式	全員
かけっこ	未就学児童		

主催 三条地区自治会連合会 川原石地区自治会連合会 第8地区自治会連合会

主管 呉市中央西体育協会

お問い合わせは、二川公民館 21-3961 (呉市中央西体育協会事務局)



大正琴初心者講座

日時 9月11日(水) 10時~11時30分

場所 二川公民館

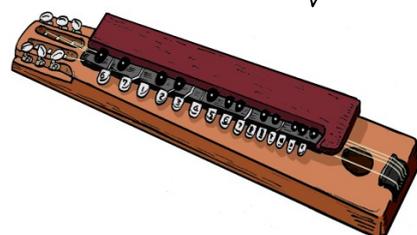
講師 上琴桂先生

受講料 無料

定員 先着20名

申込み 8月20日(火)から
直接二川公民館窓口へ
楽器は貸し出します。

無料



熱中症を防ごう！

熱中症の発生は7～9月がピークです。熱中症を正しく理解して、予防に努めてください。

【熱中症の予防方法】

熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給
高齢者、障害児・障害者の方はのどの
渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

体調に合わせた取り組み

こまめな体温測定
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・
障害者、子ども)
通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の
冷却

熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使った温度調整
室温があがりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ
打ち水など)
こまめな室温確認

外出時の準備

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

【注意していただきたいこと】

暑さの感じ方は人によって異なります！
高齢者の方は特に注意が必要です！
まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことがたいせつです！
節電を意識するあまり、熱中症を忘れないようご注意ください！

【熱中症になった時の処置は...】

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

応急救護講習会

安心してグラウンド・ゴルフや卓球・ダンスなどをするため、7月11日(木) 呉市西消防署狩留家出張所の署員6名によるAEDの使い方や救急時の対応の仕方、熱中症の予防等の講習を行いました。約80名の参加があり、実技をまじえ熱心に講習を受けており、皆さんの関心の高さには消防署員や公民館職員も実施してよかったと感じました。また、機会があれば何度か実施してほしいとの要望がありました。



椅子に座って太極拳講座(無料)

新しい取り組みとして「椅子に座って太極拳」の短期講座を始めました。
4月から毎月1回実施してきましたが、多くの方に参加をいただき大変好評です。
健康維持のため、太極拳を経験してみませんか。皆さんお誘いの上、ご参加下さい。

対 象 おおむね60歳以上
場 所 二川公民館 2階ホール
日 時 8月19日(月)・9月30日(月)・10月21日(月)
13:00～14:30
申込み 随 時 当日も可
定 員 先着 30人
受講料 無 料

