



暑さに負けず、熱中症予防をしっかりと

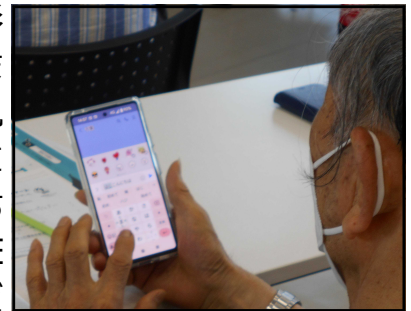
やっと梅雨入りしたと思っていたら、真夏のような暑い日が続いています。皆さんは体調を崩したりしていませんか？公民館でも熱中症予防のポスター等を各部屋に掲示するなどしています。「こまめな水分・塩分の補給」「適切なエアコンの使用」「お互いの見守りや声かけ」「熱中症警戒アラートのチェック」等、自分は大丈夫と過信せずに対応していきたいものです。油断は大敵です。暑い中の屋外作業や庭仕事等は極力さけて、のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしたり、服装も風通しのよいものにしたたり、何かしているときは30分ごとに休憩をとることも習慣づけたいものです。熱中症は重傷になると命に関わります。意識して予防に努め、暑さに負けず夏を乗り切っていきましょう。



6月の主催事業より

「初心者向けスマホレッスン」 ～基本の操作とLINE体験～

6月14日(金)にソフトバンクより掘様、露崎様、金杉様を招き、スマートフォンの基本操作レッスンを行いました。スマホ画面をそのまま映し出したスクリーンを見ながらわかりやすい説明を聞き「上達のこつはスマホにどんどん触れること」を基に起動の仕方から文字の打ち方、写真や動画の撮り方等を練習しました。後半はLINE操作を学び、受講者同士でメッセージを送信しあうなどの体験をしました。あっという間の2時間で、楽しく学ぶことができました。



「ぬり絵セラピー」 ～日頃のストレス解消に役立つ、癒やしの時間づくり～

6月29日(土)に早川由美様を講師に招き「ぬり絵セラピー」を行いました。ぬり絵セラピーはアートセラピーの一つで、色を楽しみ、色で表現することで右脳を活性化させるものであるという説明から始まりました。オーナメントや選択したぬり絵を行い、作品を鑑賞しました。色は心情と関係があり、色づかいや仕上げ方から性格やその日の気持ちが作品に表れるという説明を聞き、同じ図柄でも人によっては全く違った作品になることを実感しながら楽しく鑑賞しました。



7月に募集が始まる主催事業

講座名	こころの疾患についての正しい知識や地域での暮らしを知ってみませんか？ ～地域での暮らしを支えるために私たちができること～
期 日	実施期日 7月20日(土) 14:00～16:00 申込受付 6月20日(木)～7月12日(金) 千葉市保健福祉局高齢障害部精神保健福祉課 TEL 043-238-9980へ問い合わせ
対 象	成人 30人 <無料> ・Zoom参加可能(要問合せ)
事業内容	「精神科のかかわり方」「訪問看護による支援について」「もしもの時に！このようなサービスや支援があります！」等の講演。
講座名	スクラッチ入門(基礎編) ～子どもプログラミング(パソコン)教室～
期 日	実施期日 7月24日(水) 14:00～16:00 申込受付 7月 8日(月)～7月14日(日) 抽選になります
対 象	小学校3～6年生 10人 <無料>
事業内容	クイズを通して、プログラミングの考え方の基本を学びます。プログラミングソフト「スクラッチ」を使って、ゲーム作りにも挑戦します。
講座名	親子で挑戦！ハーバリウム(植物標本)で部屋を飾ろう
期 日	実施期日 8月 3日(土) 10:00～12:00 申込受付 7月18日(木)～7月24日(水) 抽選になります
対 象	小学生と保護者 10組 <材料費：1,000円>
事業内容	親子で協力しながら世界に一つしかない素敵なハーバリウムを作って、お部屋に飾ってみませんか。
講座名	親子で楽しく学ぶ「SDGs」 ～シーグラスの写真立て作り～
期 日	実施期日 8月 4日(日) 13:30～15:30 申込受付 7月19日(金)～7月25日(木) 抽選になります
対 象	小学生と保護者 10組 <無料>
事業内容	海からの贈り物と言われるシーグラスを使って、SDGsを考えながら親子で写真立てを作ります。

図書室より新刊本のお知らせ

- ・俺たちの箱根駅伝／池井戸潤
 - ・地雷グリコ／青崎有吾 <直木賞候補>
 - ・クスノキの女神／東野圭吾
 - ・夏空／今野敏
 - ・超難問すみっくぐらしまちがいがし／主婦と生活社編
 - ・へのへのカップせんせい／樫本学ヴ
 - ・かいけつゾロリノシシいなり王さまになる！／原ゆたか
- ★公民館図書室では、子供たちの夏休みに向けて自由研究の本や旅行のガイドブックを用意しています。是非、ご来室を！

七夕飾りと山王幼稚園の園児作品



← 来館者が願いを込めた七夕飾り

↓ アジサイとかたつむり

