

# 福米西公民館だより

令和8年  
2月号

福米西  
公民館

米子市西福原8-17-15  
TEL:32-9895 FAX:32-9896  
MAIL:yonew@chukai.ne.jp

第329号

やむを得ず行事予定が  
変更となる場合があります。  
毎月発行される公民館  
だよりやHPなどでご  
確認くださいますよう  
お願いします。

## 2月行事予定



福米西公民館



6日(金)	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
10日(火)	保健師の出張！なんでも健康相談 & 福米地域包括支援センター介護相談	09:30~11:30	公民館
	見守り援助活動 (福米西地区社会福祉協議会)	09:00~16:00	福米西地区内
11日(水)	建国記念の日	※公民館をご利用の方は事前にカギを取りにお越しください。	
16日(月)	ウォーキング大会	10:00~12:00	福米西地区内
20日(金)	リモート運動体験(米子市フレイル対策推進課)	10:30~12:00	公民館
	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
23日(月)	天皇誕生日		

## 【公民館からのお知らせ】

2月18日(水) 正午から、鳥取県公民館連合会研究集会参加のため職員は不在となります。  
(公民館をご利用になられる方は、事前に鍵を借りにお越しください。)

2月23日(月祝)、館内のワックスがけのため終日使用できません。  
ご協力お願い致します。

## ～食生活改善推進員になりませんか～

## 養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。  
まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】 講座修了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方(年齢、性別は問いません)

【募集人数】 若干名

【日時】 5/15, 6/16, 7/22, 9/4, 10/6, 11/13 午前9時40分から午後1時30分  
(5/15のみ午前9時30分～正午)

【内容】 ・テーマにそった調理実習(減塩など)・講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)

【費用】 実習材料費(1回あたり400円程度)

【場所】 ふれあいの里

【申し込み】 3月30日(月)までに

福米西公民館(電話 32-9895)へお申し込みください。



## 新年互礼会 1/5(月)

令和8年新年互礼会を開催しました。  
53名の参加者があり、皆様が楽しく笑顔で  
歓談のひと時を過ごされました。



## ウォーキング大会開催します！

日時 2月16日(月) 午前10時から  
場所 福米西地区内  
集合出発 福米西公民館前庭

- ・小雨決行
- ・身軽な服装
- ・誰でも参加可能
- ・予約、参加料不要です。



## リモート運動体験！参加しよう！

フレイルとは加齢により心身が衰えた状態のこと。運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。(米子市フレイル対策推進課)

日時 2月20日(金)  
午前10時30分～12時

場所 福米西公民館

米子市フレイル対策推進課(電話 23-5458)

福米西公民館で**フレイル予防！**

保健師の出張！なんでも健康相談

& 福米地域包括支援センター介護相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの  
心配事など、どなたでもどうぞ。  
赤ちゃんの体重測定や血圧・体脂肪  
測定・握力測定のほか、介護相談も  
同時開催します。今月は、管理栄養士に  
食事の相談もできます。



日時：2月10日(火)  
午前9時30分から11時30分  
(お好きな時間にお越しください)

場所：福米西公民館  
米子市健康対策課 23-5454  
福米地域包括支援センター 36-8001

## 入浴中の事故を防ぎましょう！

鳥取県健康政策課 HP より

### 【ヒートショック】

暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす健康被害を「ヒートショック」といいます。高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾病がある方は特に注意が必要です。

### 【入浴中の事故を防ぐ7カ条】

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ②お湯は41度以下で、10分以内を目安に、長湯をしないよう気をつけましょう。
- ③入浴前に水分補給しましょう。  
(入浴中でも喉が渴いたらこまめに)
- ④浴槽から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。
- ⑤浴室内に手すりを設置しましょう。
- ⑥食事直後、飲酒後、医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- ⑦同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。