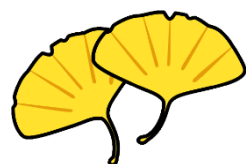


和田公民館だより 令和5年10月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R5.8.31 現在)

男:1,173(+4) 女:1,277(+3) 計:2,450 (+7)
世帯数 1,152 (+5)



和田公民館ホームページ QRコード
ホームページから最新の情報をご覧ください。

10月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
1	日	芸能大会 13:30~17:00 会場:和田小学校
4	水	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30~11:30
5	木	第8回 わだつみ塾 介護予防講座 13:30~
8	日	マツ守り隊 8:00~和田小学校前
10	火	よなGOGO体操 10:30~、20:00
15	日	米子市一斉清掃
17	火	コンビニ交付説明会 14:45~15:15 募集中
18	水	美化活動 花植え・剪定作業 10:00~11:00
22	日	マツ全員作業(女性部) 8:00~ 和田浜旧キャンプ場
29	日	公民館祭 10:00~15:00
30	月	振替休日

花植え・剪定作業協力をお願い

10月18日(水) 10:00~

公民館前庭の花植え・剪定作業を行います。
お手伝いしていただける方はご協力よろしく
お願いします。



和田公民館祭のご案内



と き:10月29日(日) 10:00~15:00

と ころ:和田公民館

今年は、4年振りに屋外のイベントが復活します!
楽しい企画をいっぱいご用意して皆様のご来場をお待ちしています。
☆詳細は別紙をご覧ください



和田地区小地域懇談会のご案内

日 時:令和5年11月8日(水) 13:30~15:00

場 所:和田公民館

内 容:人権研修DVD「カンパニユラの夢」の鑑賞

--和田地区人権教育推進協議会--



和田町民大運動会 盛大に開催!4年ぶりの感動!

9月16日(土)好天にも恵まれ、無事に終了しました。笑顔溢れる楽しいひと時を過ごすことが出来ました。
今年度は、午後からの短縮版。4年ぶりにふさわしく今後につながる大会になったのではないのでしょうか?
ご協力頂いた選手・役員・応援のみなさんお疲れ様でした♪



体育部からのお願い

今年は公民館祭で美味しい芋煮を作ります♪ご家庭にある野菜(里芋、大根、人参、ネギ、白菜など)で提供していただけるものがありましたら、公民館(28-8396)までご連絡ください。
ご協力よろしくお願いします!

休館日のお知らせ

10月30日(月)は、公民館祭の振替休日です。
事前に公民館・体育館の鍵を借りに来てください

わだつみ塾のご案内

第8回 介護予防講座 「**栄養とお口のフレイル予防**」

日時:10月5日(木) 13:30~15:00

場所:和田公民館

講師:さかい幸朋苑 言語聴覚士 佐々 智彦 氏
フレイル対策推進課 管理栄養士 三穂野 亜由美 氏

第9回 現地学習 **世界遺産「石見銀山」を巡る旅**

日 時:11月14日(火) 8:00~18:00

参加費:8,500円(バス代、入館料、昼食含)

締 切:10月17日(火)

募集中♪

《家庭教育講座》 ~わだつみ塾~

8月23日(水)美保中学校の小谷斉校長先生を講師としてお迎えし「中学生の今」を講演していただきました。先生たちが生徒一人ひとりを尊重されていて、今の中学生がイキイキと活動している姿がよく分かりました。とても興味深い講座を聞くことが出来ました。



《防災講座》

9月6日(水)地域振興課の坂本 航 氏を講師としてお迎えし「地域防災を考える」を講演して頂きました。貴重な体験や専門知識により、受講者達の防災意識を高めることができました。学んだ知識を生かし防災意識を高めて行きたいと思います。



~ 学習講座 ~

《スマホでフレイル予防》

9月13日(水)医療法人養和会とドコモショップより講師をお迎えし、フレイル講座「病は気から、心の健康講座」とスマホ教室「動画を楽しもう」を開催しました。新しい知識を学べ、とても実践的な講座でした。



動画でわかる!コンビニ交付説明会

マイナンバーカードを利用して、住民票や印鑑証明などの証明書をコンビニエンスストアで、早く・安く取ることができます。この操作方法を、動画も使って分かりやすく説明します。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にいらしてください!

- ◆日時 令和5年10月17日(火)
午後2時45分~(所要時間 30分程度)
- ◆会場 和田公民館 2階学習室
- ◆内容①証明書のコンビニ交付について
②マイナンバーカードの基礎知識
- ◆申込 不要(どなたでもご参加いただけます。)
- ◆問合せ先 米子市役所市民一課:石飛
電話 23-5141

和田地区敬老福祉大会（式典）9月21日（木）
今年度は、米子コンベンションセンターで敬老会を開催しました。多くの皆様に参加して頂き、楽しいひと時を過ごされたと思います。参加された皆様、お世話になった役員の皆様ありがとうございました。



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※10月11日（水）10:30～制作

（公民館祭に向けて）和田公民館

※10月18日（水）10:30～合同サークル

（弓ヶ浜支援センター）



どなたでもお気軽にご参加ください。お問い合わせは
和田公民館（28-8396）まで

あなたのまちの保健師だより

こんにちは。保健師の林です。今回は、「食べ過ぎに気をつけよう」をテーマにお話したいと思います。

暑かった夏も過ぎ、食欲の回復する秋がやってきました。「実りの秋」ともいわれ、夏の日差しを受け栄養をたっぷり含んだおいしい旬の食材が食卓に並び、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールするための方法を学び、食事を楽しみましょう！

食欲を抑えるカギは「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」というホルモンにあります。日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」を分泌します。セロトニンは「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋はセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

食欲をうまくコントロールするために必要なセロトニンの分泌を促す2つの方法をご紹介します。

① からだを動かす

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。具体的にはウォーキングやジョギングがおすすめ。気持ちの良い季節にもなりました。運動習慣のない方も景色の良いところでウォーキング、お散歩から始めてみませんか？

② 夜はよく眠り、起きたら太陽の日を浴びる

質の良い睡眠は、セロトニンの分泌を促します。また、朝起きた後に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻るといわれています。

また、食べ過ぎを防ぐ食べ方の工夫として、食べる順番に配慮することをおすすめします。

野菜やきのこ、海藻などカロリーが低く、食物繊維を豊富に含む食べ物を最初に食べると、血糖値の上昇が抑えられます。野菜やきのこ、海藻類の後に、たんぱく質を多く含む主菜（肉や魚）、次に炭水化物の多い主食（ご飯）の順で食べてみましょう。



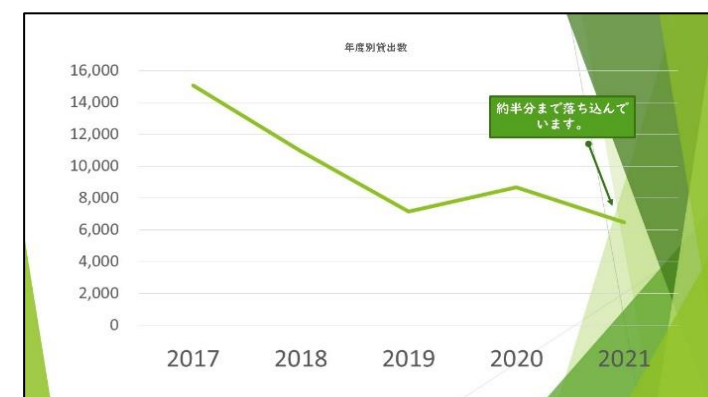
感染症対策の次は・・・

気象庁は9月1日に6～8月の今夏の平均気温が、1898年の統計開始以降で最も高くなったと発表しました。8月の平均気温も過去最高だったようです。また、国連のアントニオ・グテーレス事務総長も、「今や地球温暖化ではなく、地球は沸騰化の時代」に入っていると述べています。夏休み中には、児童・生徒が熱中症のため死亡する事故や熱中症で病院に搬送される事故が相次ぎ、「今まではこうだった。」という経験則が判断を誤ることに繋がっている様子がうかがえます。和田小学校は8月28日に2学期始業式を行いました。始業式の様子は、山陰放送でも放映されましたので、ご覧になった方も多いと思います。（同じVTRがお昼の全国放送でも流れたと聞いています。和田小学校もいよいよ全国デビューです。）

9月16日に運動会を開催するため、この「異常な暑さ」を踏まえ、「鳥取県に熱中症警戒アラートが発令されたら屋外での練習は中止」「10分～15分で休憩・給水」「練習前・練習中も熱中症計で暑さ指数を計測する」などの対策を行いながら、運動会練習をしています。また、当日は、「運動会の開始時刻を早める。」「待機中の児童が入るテントを設置する。」「テントの中で開会式を行う。」「競技の間に15分程度クーリングタイムを設け、温度管理した教室で休憩させる。」「閉会式は、教室で行う。」など、炎天下に身を置く時間を減らすだけでなく、従来は練習していた入場や整列を省略することで、屋外での練習時間を減らす工夫をしています。コロナ禍を過ぎ、4年ぶりに全く制限のない運動会を実施できますが、熱中症対策には余念がありません。運動会の様子は、次号でお伝えしたいと思います。



どんな本を読んでくれるの？



本校の児童の課題の一つに、読書習慣が身につけていないことがあげられます。学校図書館も校舎の端にあり、休憩時間に図書館を訪れる児童も少ないです。上のグラフは図書館の児童への貸し出し数を表したものです。2021年度の貸し出し数は、2017年度の約半分くらいまで落ち込みました。そこで、何とか児童に本に興味を持ってもらおうと、朝読書の時間に教職員による読み聞かせを行いました。児童にとっては、どんな先生が、どんな本を読んでくれるのか、楽しい時間になっています。



（養護の先生も読み着せ）