河崎公民館ニュース

令和５年
２月　１日

◇２月公民館行事予定◇

３日（金）　出張！なんでも健康相談 四軒屋公民館
１５日（水）　出張！なんでも健康相談 河崎公民館
同時開催 「食べて健康！ミニ講座」
カンガルーポケット
２４日（金）　総務部会

◇３月公民館行事予定◇

３日（金）　出張！なんでも健康相談 河崎団地集会所
１５日（水）　カンガルーポケット
２４日（金）　総務部会

ふれあいサロン
『健康祈願』　～1月19日～

コロナ感染拡大の為、毎年中止になっていたふれあいサロンの『健康祈願』ですが、今年は久しぶりに揃ってお詣りすることができました。皆さんにとって良い一年になりますように。

〇大神山神社で今年一年の健康を祈願して頂きました。

〇昼食は、「いただき」と「おそば」でお腹いっぱい！

保健師さんの

出張！なんでも健康相談！！

～今年も元気に過ごしましょう！
2月は２回開催します～

☆健康について心配事はありませんか？
赤ちゃんから大人の方まで、お気軽にご相談ください。血圧測定や体脂肪測定も行います。

① 出張！なんでも健康相談
◆日時　2月　3日（金）　9:30～11:30
◆場所　四軒屋公民館

② 出張！なんでも健康相談
◆日時　2月15日(水)　9:30～11:30
◆場所　河崎公民館　学習室

同時開催

食べて健康！ミニ講座（10:00～10:30）
「じょうずに減塩」

※減塩おかずの試食があります。
実際に食べて、体験してみませんか？
控えた方がいいのはわかっていても、なかなかできないのが減塩。無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします。

書き初め大会　令和5年1月5日

今年も青少年育成会主催の書き初め大会が公民館で開かれました。年明け早々から習字道具を抱えた元気な子ども達が来館し、講師の松田先生の指導を受け、各学年の課題に取り組んでいました。

★この日書かれた書き初めは玄関に掲示してあります。
どうぞ、見に来てください！

『チョボラのみなさん、ありがとう』

河崎小学校５年生のみなさんから、こがね田んぼの米作りに協力して下さった「河崎ちょっこしボランティアのみなさん」に心のこもったお礼のメッセージが届けられました。地域のみなさんと一緒に作業したお米作りがずっと良い思い出になりますように・・・

河崎地区社会福祉協議会

香典返しとしてご寄付頂きました。（1月20日現在）

（伯母山）　岩尾　　仁司　　様　　50,000 円

福祉事業の為に活用させていただきます。
ありがとうございました。

カンガルーポケット
クリスマス会～12. 21～

河崎公民館で開かれたカンガルーポケットのクリスマス会にサンタクロースが登場！！
突然現れたサンタさんに、おもちゃで遊んでいた子ども達はビックリ！初めて見たサンタさんに大きな声で泣き出す子もいましたが、プレゼントをもらって機嫌よく写真撮影が出来ました★

カンガルーポケット・・・次回は、

- ◆ 2月15日(水) 10:00～11:30
- ◆ ２階　保育室

✿未就園児さんとお母さんの交流の場です。児童委員さんや保健師さんが優しくお子様の成長を見守ります。お気軽に遊びに来てください！

広報部便り

《コロナがやって来た!!》

2022年12月、娘宅の3人が次々とコロナ陽性になりました。老人の私達夫婦は近づくなと言われ、惣菜を届けても玄関前に置いて帰るだけです。幸い8月にコロナに罹患した孫娘は抗体があったらしく家事をこなして役立ち、3人の回復も順調で皆元気に新しい年を迎えたと思ったのでした。

ところが、1月2日に我が家を後にした一人暮らしの娘が1月4日に「コロナ陽性だった」と連絡してきたのです!! 私達夫婦には何の症状もありませんが、PCR 検査を申し込み1月5日に予約がとれました。人生初の PCR 検査を受け、スマホで QR コードを読み込んでメールアドレスを登録し、その夜二人共「陰性」の判定を確認するまでは、一人だけ陽性だった場合の隔離の仕方をシュミレーションしたりして、不安な時間を過ごしました。1月10日、娘はPCR 検査陰性となり、社会復帰できました。

3年ぶりに行動制限のない年末年始はてんやわんやでしたが、コロナへの対処を学ぶ良い機会となり、厄落としにもなったと考えています。

皆様も用心されると同時に、コロナを身近にした時の準備をされることをお奨めします。　　芝谷　広報部

『最近の新型コロナウィルス感染症に思うこと』

昨年末には、第８波が起こり鳥取県においても感染者・死者とも増加傾向にあるようです。人口 10 万人当たりの感染者は、全国上位にランクされていることを自覚しましょう。また、「ＸＢＢ．１．５」という新たな株も出現しており、新型コロナウィルスは、人類をあざ笑うかのように進化し、感染率、死亡率ともに高くなってきています。このような状況において、スーパー等へ買い物に出掛けた時、手指の消毒を行わない人をよく見かけるようになりましたが、皆さんはどうでしょうか？我が家では、店等に入る時、出る時は、必ず手指の消毒は行うように心がけています。当然、マスク着用は必須です。また、帰宅時はうがいや手指消毒か手洗いを行い、感染症予防対策を継続して実行しましょう。見えない敵に負けないためには、予防接種を行い、感染症予防対策を実行して、自分の身は自分で守るようにしたいものです。

新田広報部

✿食生活改善推進員になりませんか？

募集中!

食生活改善推進員とは・・・
料理教室やイベントを通して地域のみなさんの健康作りのお手伝いをして頂くボランティアです。

※6 回の調理実習などの講座を通して健康について学んで頂きます。

〇食生活改善推進員養成講座　日程
・5月9日　9:30～12:00
・6月6日、7月7日、9月5日、10月6日、11月7日
　いずれも9:40～13:30
〇場所　　ふれあいの里　３階
お申し込みは、河崎公民館（℡29－9866）まで。

＋

ダンディー倶楽部（男性の体操教室）

〇 日時　2月22日(水)
13:30～15:00

〇 場所　河崎公民館２階集会室

※上靴、タオル、飲み物をご用意ください。
申込みは不要です。

主催：米子市住吉・加茂地域包括支援センター

河崎公民館
米子市河崎２６２０番地
電　　話２９－９８６６
ＦＡＸ２９－９８６７
e-mail　　kawasaki@chukai.ne.jp