

各種行事に参加される際は、コロナ対策のためマスク着用をお願いします。また、検温・手指の消毒にご協力ください。

令和4年7月 就将公民館だより

〈電話〉32-9390 〈ファックス〉32-9405 〈E-mail〉syusho@chukai.ne.jp

〈発行〉就将公民館
〈住所〉米子市大谷町 1-1

就将公民館

検索



○今後の主な予定○

7月

- 3日(日) ボッチャ大会(会場:湊山体育館)
- 8日(金) みらい塾介護予防講座
- 13日(水) マンマ子育てサークル定例会
- 15日(金) 出張!なんでも健康相談日
- 18日(月・祝) 海の日
- 20日(水) 友愛訪問/中学校終業式
- 26日(火) 小学校終業式
- 27日(水) マンマ子育てサークル自主活動
- 29日(金) みらい塾教養講座—米子の観光

8月

- 8日(月) スマホでフレイル予防!
- 11日(木・祝) 山の日
- 23日(火) 中学校始業式
- 29日(月) 小学校始業式
- 29日(月) みらい塾人権講座—パラリンピック

令和4年度就将みらい塾

◆第4講 介護予防講座

日時 7月8日(金) 13:30~15:00

「介護保険制度と介護予防について」

講師:義方湊山包括支援センター

小谷 愛美 氏

健康対策課理学療法士

石田 陽子 氏

※講師が変わりました



◆第5講 教養講座

日時 7月29日(金) 13:30~15:00

「これからの米子の観光

~米子城を中心に~」

講師:米子まちなか観光案内所

川越 博行 氏



★新しい同好会が発足しました。★

「yoriai—寄り合い」

内容:フレイル予防、体操、ストレッチなど

日時:毎月第3月曜日、13:30~14:30

7月は7月18日(月・祝)開催。参加ご希望の方は事前に公民館までご連絡ください。

就将地区社会福祉協議会主催 「スマホ・フレイル講座」

スマホ教室とフレイル講座が一度に
体験できる贅沢な講座です!

日時 令和4年8月8日(月)
13:30~15:00

場所 就将公民館 集会室

講師 ①医療法人養和会

メディカルフィットネスセンターCHAX

課長 石丸 知 氏

②ドコモショップ米子店

井上 大輔 氏

内容 ①フレイルって何?

フレイル予防に必要な運動(40分)

②インターネットで調べよう(40分)

参加料 無料

定員 15名(先着順)

準備品 スマホ(持っている人)※どこの会社のもOK。

※スマホを持っていない人はデモ機をお貸しします。

【お申込み】

7月11日(月)

9:00から受付します。

電話申込み可能。

スマホを
持っていない人
でもOK!!

「車のカギ」「スマートキー」の 閉じ込め(インロック)に注意!



- ・自分で内側からロックして扉を閉めた場合
- ・電池が切れそうになっている場合

車を降りるときに内側の鍵をロックして扉を閉めると施錠されてしまいます。また、電池が切れそうになっていると、車がスマートキーを認識できずに遠く離れたと判定して、鍵が施錠されてしまうことがあります。これから暑くなります。子どもの閉じ込めなどがないように気を付けましょう。

裏面もご覧下さい ↓

保健師の

《出張！なんでも健康相談》

【7月 マンマ子育てサークル】

《定例会》7月13日(水)
10:30~(10分前集合)

《自主活動》「フールで遊ぼう!!」

日時：7月27日(水)

10:00~11:30頃

場所：就将公民館 駐車場

内容：わあ〜い!

暑い夏をふきとばそう。

みんなで楽しく遊みましょう。

参加費：無料

持ち物：水分補給用のお茶、タオル、
ゴミ袋、その他各自必要なもの

申込み：7月20日(水) 厳守で、
公民館までお申し込み下さい。

7月15日(金) .8月19日(金)

9:30~11:30 公民館図書室



保健師の酒井です。月1回開催しています。予約不要です。赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

♡ 妊婦さん、赤ちゃん、こどもの健康や育児の相談

♡ フレイル度チェック(元気度チェック)

♡ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定

♡ 健診の結果の見方がわからない

(健診結果や血液検査の結果があればお持ちください)

※マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。

米子市健康対策課 ☎23-5454



こんな症状 熱中症かも?

早めの対処で、熱中症の重症化を防ぎましょう!

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい
力が入らない



重

意識がない、けいれんがある
体温が高い
呼びかけへの返事がおかしい
まっすぐ歩けない、走れない



実際に熱中症になりかけました!!

就将地区の女性の証言

あの日は休憩しながら庭の草取りをしていました。水分も摂っていましたが、急にめまいや立ちくらみがして汗が止まらなくなりました。「おかしい」と思い、家の中に入り、とにかく身体を冷やす為に洋服を脱ぎ呼吸を整えました。落ち着いてからぬるめのシャワーを頭から浴びました。すると、少しずつ回復しました。まさか!!と思いましたが、実際におきました。皆さんにも気を付けてほしいです。

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせて体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めないまたは症状が改善しない場合は直ちに救急車を呼びましょう



意識がない、反応がおかしい時

救急車(119番)を呼ぶ

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせて体を冷やす

医療機関に搬送する



倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

鳥取県

就将地区人権・同和教育推進協議会 今年度の事業計画です!

7月29日(金) 「七夕の会」 講師：坂田かおりさん コンベンションセンター小ホール

8月 3日(水) 第47回人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会(オンライン配信)

8月29日(月) 就将みらい塾人権講座「パラスポーツを始めてみてわかったこと」

東京2020パラリンピック陸上100m出場 安野祐平氏 就将公民館

9月 3日(土) 小地域懇談会(東倉吉町・西倉吉町・加茂町1・加茂町2丁目自治会)

上映会「秋桜の咲く日」 明道公民館

9月 9日(金) 小地域懇談会(愛宕町・祇園町1丁目・太谷団地自治会)

上映会「わっかカフェへようこそ~ココロまじわるヨリドコロ」 就将公民館

10月27日(木) 小地域懇談会(祇園町2丁目・JR社宅自治会)

上映会「ハンセン病問題を知る~元患者と家族の思い」 祇園町2丁目公民館

11月15日(火) 16日(水) 部落解放研究第55回全国集会 米子産業体育館他

11月23日(水祝) よなごの人権フォーラム 場所は未定

令和5年

1月24日(火) 第48回米子市人権・同和教育研究集会 コンベンションセンター他

※その他 人権通信「紫陽花」を2回発行予定