

和田公民館だより 令和6年6月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346
E-mail wadaco@chukai.ne.jp



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。

和田町人口動向 (R6.4.30 現在)

男:1,175(+4) 女:1,271(-1) 計:2,446(+3)
世帯数 1,158 (+4)

6月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
2	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田浜キャンプ場)
4	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30～11:30
9	日	町民グラウンドゴルフ大会 9:00～
11	火	フレイル予防教室 10:00～11:30
12	水	美化活動・公民館前庭植栽 9:00～ (担当:女性部)
16	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田小学校灘)
17	月	第3回わだつみ塾 健康講座 13:30～
24	月	リモート運動体験 10:30～12:00
30	日	町民ソフトボール大会 9:00～

～ わだつみ塾のご案内 ～

第3回 健康講座

「心臓の病気とその予防について」

と き:6月17日(月)13:30～

ところ:和田公民館

講 師:山陰労災病院 循環器内科

部長 水田 栄之助 氏



学習講座「救命救急講習」のご案内

と き:7月8日(月)13:30～15:00

ところ:和田公民館 講 師:境港消防署

定 員:20名

希望者は7月1日(月)までに公民館へお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

— 共催 保健推進委員会 —

町民グラウンドゴルフ大会(ワタナベ杯) (自治会対抗)

と き:6月9日(日)9:00～(小雨決行)

ところ:和田小学校グラウンド

参加希望の方は、各区の自治会長さん・総務企画部員さん
にお問い合わせください。

町民ソフトボール大会(分団対抗)

と き:6月30日(日)9:00～(雨天中止)

ところ:和田小学校グラウンド

参加希望の方は、各区の自治会長さん・体育部員さん
にお問い合わせください。

公民館前庭の剪定と花植え作業を行いますのでご協力お願いします。

と き:6月12日(水)午前9:00～ 少雨決行

おめでとうございます!

5区自治会長の矢倉豊さんが、米子市自治連合会より、
10年の長きにわたり自治会長を務めておられる功績を
表彰されました。



第5回和田地区ウォーキング大会

4月29日(火)雨が心配される空模様でしたが、41名の参加を頂き、ウォーキング大会を開催しました。公民館から米子空港まで歩き、休憩を兼ねて米子空港を見学し、地元の自然を満喫しながら、健康的な楽しいウォーキングとなりました。



～わだつみ塾開講しました～

5月14日(火)チューバ奏者 鈴木博志さん、ピアノ奏者 鈴木ちづみさんを講師にお迎えして「チューバで奏でる名曲の数々」と題して音楽講座を開催しました。チューバの迫力のある音色と、ピアノの優雅な旋律が調和し、素敵な演奏を聴かせていただき、音楽の素晴らしさを感じることができました。



和田町民大運動会 開催しました

5月19日(日)好天にも恵まれ無事に終了いたしました。
参加されたみなさま、お疲れさまでした。



こいのぼりをご寄贈いただき

ありがとうございました

5区 矢倉 雄治 様



☆どれみふぁくらぶ 6月の活動のお知らせ☆

- ①6月12日(水) 10:30～ 和田公民館
②6月19日(水) 10:30～ 弓ヶ浜支援センター(合同サークル)
お問い合わせは公民館(28-8396)まで



あなたのまちの保健師だより

こんにちは。保健師の吉川です。

今回は「2024年の暑さ対策」についてお話をさせていただこうと思います。去年も記録的な暑さでしたが、今年も同様に、またはそれ以上の暑さが予想されています。熱中症対策なんて気が早いと思われるかもしれませんが、だんだん暑くなるこの時期から、少しずつ体を慣らしていくことが大切です。みなさん、「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉をご存じでしょうか？(私はつい最近知りました。)暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかいたり皮膚の血管が拡張したりして、体の表面から空気中に熱を逃がして、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

体を暑さに慣れさせるためには、本格的に暑くなる前に(熱中症の危険性が高まる前に)、無理のない範囲で「汗をかくこと」が大切です。たとえば、軽いウォーキングやストレッチをしたり、ゆっくり湯舟に浸かったり、日常生活の中で適度に汗をかくような行動を意識してみてください。ただし、屋外でも室内でも、体調の変化に注意して、水分補給と適度な休憩をしながら行うことがポイントです。また、暑さに体が慣れるには個人差があり、およそ数日から2週間程度かかると言われています。今の時期から暑熱順化のための行動をはじめ、今年の暑さに備えましょう！

また、熱中症を予防するために、次のことも意識していただけたいと思います。

- ①気温や湿度を計る(熱中症の危険度を知る)
- ②室内を涼しく、風通しの良い環境に調整する
- ③計画的に水分をとる

⇒外出する時も飲み物を持ち歩き、のどが渇く前に飲みましょう。

入浴時や就寝中にも熱中症になることがあります。入浴前後の水分補給も忘れずに、寝る時は枕元に飲み物を置いておくのもオススメです。

- ④無理をせず、こまめに休憩をする

⇒冷房が効いている、涼しい室内で体を休めましょう。

- ⑤服装を工夫する

⇒帽子や日傘で日差しを避け、吸水性・速乾性のある衣服を選びましょう。



この他にも、「夏本番を迎える前にエアコンの試運転をしてみる」なんてことも、1つの熱中症対策かなと思います。家族で、地域で、声をかけ合いながら、暑い季節を安全に過ごしましょう。

フレイル予防教室(運動編)のご案内

と き: 6月11日(火) 午前10:00～11:30

ところ: 和田公民館

★フレイル予防をテーマに、健康運動指導士やリハビリ専門職を講師に迎えて運動をする教室です。どなたでもご参加いただけますので、みなさまお誘い合わせの上、ぜひお越しください！



和田っ子ニュース

励まし助け合い、ねばり強く、目標に向かって進んで学ぶ
「未来を創る和田っ子」



米子市立和田小学校
校長 太田 敦弘

1年生 はじめての給食

4月12日(金) 1年生は、小学校ではじめての給食です。1年生にとって、1階の給食配膳室から2階の教室まで給食を無事に運ぶことが、まずは最大のミッションです。

配膳の仕方を優しく教えてくれているのは、6年生のみなさんです。5年前にはきっと、当時の6年生から優しく教えてもらったことと思いますが、今は立派に成長して教える立場になりました。

1年生は、これから6年間、栄養のバランスのとれた給食をしっかり食べて、大きく成長してくださいね。



2年生 野菜を植えました

5月13日(月) 2年生は、生活科の学習で野菜の苗を植えました。植えた野菜は、ミニトマト、ピーマン、キュウリ、ナスです。肥料撒きから畝づくり、マルチの準備など松本さんに大変お世話になりました。

野菜づくりのねらいは、成長に関心を持つことや、育てる野菜に親しみをもち大切にしようとすることです。大きくなっていく野菜に愛着を感じて、水やりや草取りも頑張ることと思います。



3年生 綿の種まき

5月9日(木) 3年生は、綿の種まきをさせていただきました。「和田でワタ作り ワタで和田作り」で活動されている地域の皆さんのお世話になり、種まき体験をしました。「伯州綿」は、江戸時代には全国に出荷されるほど栽培されていましたが、今ではここだけで栽培されているそうです。

3年生は、普段できない貴重な体験をさせていただきました。これをきっかけに、地元の特産物や文化に興味を持ってほしいと思います。

