

和田公民館だより 令和6年9月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R6.7.31 現在)

男:1,172(+6) 女:1,269(±0) 計:2,441(+6)

世帯数 1,159(+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。

9月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
3	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30~11:30
8	日	川さらえ 8:00~
10	火	ちょっこしやってみらいや 10:30~12:00
13	金	第7回 わだつみ塾 教養講座 13:30~15:00
20	金	和田地区敬老福祉大会 11:00~14:00
29	日	一斉清掃 8:00~

和田地区環境をよくする会からのお知らせ

① 川さらえ 9月8日(日) 8:00~ 雨天決行

② 一斉清掃 9月29日(日) 8:00~ 雨天決行

ご協力よろしくお願いします。



公民館祭出店・出場者募集します!

10月27日(日)に開催する公民館祭。公民館前庭のトラックステージで舞台発表したいかた、バザー等の販売で参加したいかたは、9月27日(金)までに公民館にご連絡ください。



第7回 わだつみ塾 教養講座のご案内

「台風よもやま話~米子の台風特性など~」

日 時:9月13日(金) 13:30~15:00

場 所:和田公民館

講 師:国土交通省 気象アドバイザー

米子市 気象アドバイザー 近藤 豊 氏



和田地区敬老福祉大会

日時:9月20日(金) 11:00~14:00

場所:皆生グランドホテル 天水

※出席予定のかたには案内が届きますので、乗車場所と時間をご確認ください。



和田芸能大会のご案内

地域の皆さん・同好会の方々のすばらしい演技をお楽しみに。

日時:10月6日(日) 13:30~17:00

場所:和田小学校体育館

プログラムは当日配布します。



令和6年度 第2回認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を開催します。「認知症サポーター」は、なにか特別なことをする人ではありません。誰もが暮らしやすい地域の実現のために、認知症について正しく理解し、温かく見守ることから始めてみませんか。受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします!対象 認知症について学びたい方(先着40名)

日 時 令和6年9月26日(木曜日) 13時30分から15時

会 場 米子市立図書館 2階研修室3, 4

費 用 無料

受講を希望される方は電子申請システム又は電話連絡にて事前申込をしてください。

電子申請システム2次元コード⇒



【申込み及び問合せ先】

米子市長寿社会課

電話23-5155

FAX23-5012

納涼盆踊り大会のお礼

8月15日(木)6年ぶりに、納涼盆踊り大会を開催することが出来ました。今年が目玉として登場したティラノサウルスは、子どもから大人まで大人気で会場中が笑顔に包まれました。準備や運営に携わってくださった役員のみなさま、踊りに参加された地域のみなさま、ご協力ありがとうございました。



第5回わだつみ塾 家庭教育講座

「和田小の今」

7月29日(月)和田小学校 校長 太田敦弘 氏を講師にお迎えして、「和田小の今」を開催しました。和田小学校の子どもたちの日常や頑張りを、わかりやすく伝えてくださり、参観日に行ったような気持ちになりました。これからも、協力し合いながら、子供たちの学びの場、成長の場を築いていきたいと思います。



第2回学習講座「ペーパークラフトでしおり作り」

7月31日(水)宇治田朋子氏を講師にお迎えし、「ペーパークラフトでしおり作り」を開催しました。思い思いのパーツを使って素敵なしおりが出来上がりました。



♪ガラスアート 同好会 再開のお知らせ♪

日 時：毎月第3土曜日 13:30～

費 用：1回 500円

講 師：末吉節子 氏

お問い合わせは和田公民館(28-8396)まで

興味のある方は
見学にいらして
ください

子育てサークル どれみふあくらぶ♪

9月12日(木)10:30～弓ヶ浜支援センター

9月28日(土)10:30～和田公民館

新会員さん募集中

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

こんにちは。保健師の吉川です。今月のテーマは「**生活習慣病について**」です。

厚生労働省は、9月を「健康増進普及月間」に定めています。毎日忙しく過ごしていると、ついつい自分の身体のことを後回しにしてしまうことも。この機会に、普段の生活を振り返り、自分の健康を見つめ直してみましょう！

★生活習慣病とは？★

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。具体的には**高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症・痛風、動脈硬化**などが含まれます。特徴としては…

- ①生活習慣に関連して発症し、良くなったり悪くなったりする
- ②自覚症状がないことがほとんどで、放置してしまい、気づいたら悪化していることが多い
- ③最終的には心筋梗塞や脳血管障害（脳梗塞など）など命に関わる重大な病気につながる

★生活習慣病を予防するには？★

生活習慣病を予防して、健康的な体をつくり維持するためには、「**食事**」、「**運動**」、「**睡眠（休養）**」が重要です。栄養のある食事をとり、適度に運動し、しっかりと体を休める。どんなに健康的な生活を目指しても、3つのバランスが崩れると、体調を崩しやすくなってしまいます。これ以外にも、喫煙・飲酒にも要注意です。喫煙と過度の飲酒は、生活習慣病の発症・悪化に拍車をかける要因となります。

～健康な体づくりに大切な3要素～



★毎日3食 ★主食・主菜・副菜をバランス良く

★腹八分目 ★油や塩分の取りすぎに注意



★今よりも10分間身体を多く動かす

★〇〇しながら、ついでに運動

★自分に合った運動を続ける



★心地よい湿度・温度に調節

★目覚めたら日光を浴びる

★昼間に適度な運動を

★寝る前にテレビやスマホを見ない

出来ることから少しずつ、コツコツ続けることがポイントです！健康について詳しいご相談をされたい方は、毎月公民館で実施している「**保健師の出張！なんでも健康相談**」をぜひご利用ください。相談日以外でも、健康対策課や地区担当保健師（吉川）へお気軽にご相談ください！

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学期が終わりました

7月24日(水)に、1学期の終業式を行いました。

梅雨が明け、この日も酷暑が予想されましたので、リモート配信の用意もしていましたが、予定通り体育館で行いました。熱中症対策のために扇風機を6台設置しました。

各学年の代表の児童が1学期がんばったことについて、「地域の人や先生に良い気持ちになるあいさつをしました」とか「平和な社会にするために、自分に何ができるか考えました」などと発表しました。

式のあとは、冷房の効いた教室に戻り、1年生は、はじめての通知表を受け取りました。教室では、1学期の振り返りをしたり、夏休みの過ごし方について話を聞いたりしました。

始業式は8月30日です。いい夏休みになるといいですね。



NHKより



BSS 山陰放送より

沖縄の知り合いから電話があり、「太田さん、テレビ見たよ～。1学期終わったねえ……。」はじめは何のことかわからなかったのですが、沖縄でも和田小学校の終業式のニュースが流れたそうです。今回、NHKとBSS山陰放送から取材に来られたのですが、ローカルニュースだと思っていたところ、思いもよらず全国デビューとなりました。

夏休み 今昔

7月25日～8月29日まで、今年の夏休みは36日間です。昔は40日程度ありましたので、少し短くなっています。

夏休みといえば、朝6時半にラジオ体操に行き、午前中は宿題「夏の友」をして学校のプールへ。昼は家でそうめんを食べて、午後は友だちと遊ぶ……。私は、40日間毎日ラジオ体操に行くのが自慢で、昼は毎日のように川遊びをしたり、釣りをしたりしていました。

ところが今は、ラジオ体操は少なくなり、「夏の友」は10年以上前になくなりました。猛暑等の影響でプール開放もなくなり、日中近所で遊ぶ子どもを見かけることがほとんどなくなりました。

我が子もゲームをしたり、配信動画を見たりしながら、冷房の効いた部屋でゴロゴロしています。時代の変化とともに、夏休みの過ごし方も工夫が必要ですね。