

釈迦内地区 防災学習会 を行います

釈迦内公民館主催で、防災意識・知識の向上と、有事の際の行動力を身につけるため、町内会や福祉関係者・高齢者団体・学校など多様な主体の参画のもと、地域防災力を高めるとともに北陽中学生の防災教育の充実も図ることを目的に**防災学習会**を実施します。

- ▶ 日 時 **8月10日(日)**
午前**9時30分**～午後**1時頃**
- ▶ 受 付 午前**9時**～午前**9時30分**
- ▶ 場 所 釈迦内公民館

お問い合わせは、釈迦内公民館まで

★昨年の様子

段ボールベッドの組立



AED体験

◇学習会の主な内容

- ▶ 段ボールベッドの組立・収納
- ▶ 三角巾の使い方体験
- ▶ 地震体験車で地震体験
- ▶ AED使い方体験
- ▶ 煙からの脱出体験
- ▶ 被災地パネルから学ぶ
- ▶ アルファ米や非常食を試食
- ▶ 防災講話

「火災を未然に防ぐために」

【お願い】 前日9日(土) 午後から会場準備のため貸館できませんので、ご理解願います。

健康課から 釈迦内地区 胃がん検診のお知らせ



対象者	今年度40歳以上のかた
自己負担金	1,000円

会 場	検診日	受付時間	検診車 台数
釈迦内公民館	8月21日(木)	6:00～7:30	2

7月下旬、8月の 行事予定

7月30日(水) 温故知新の会 第一回学習会
8月 9日(土) 防災学習会準備のため、

午後から貸館不可

10日(日) 防災学習会

11日(月) 山の日 **【休館日】**

21日(木) 胃がん検診会場

27日(水) 相染慶老大学 8月講座

◇相染慶老大学

7月23日(水) **栄養講座**を開催。秋田県栄養士会 栄養士の高橋悦子さんを講師に、軽体操・口腔体操を行ったあと、熱中症と日頃の水分補給量、高齢者の栄養と水分補給の講話に加え、フルーツの中でも栄養豊富なキウイフルーツの栄養素などについても学びました。

高橋さんからは「食事にキウイを1個加えて栄養バランスを改善しよう」とのお話があり、

キウイが持つその豊富な栄養に、皆さん感心し切りでした。

暑い夏を乗り切るためにも、ぜひ食してみてください



ビタミンCはレモン7個分など10種の栄養素を持つキウイ



次回は、8月27日(水) 午前10時 出前講座「大館のまつり」について

7月6日(日)に予定していた野球大会は、参加チームの調整がつかず、残念ながら中止となりました。

来年は ぜひプレーボール!



◇釈迦内小学校からお知らせ

8月8日(金) 午前9時30分から夏のイベントを開催します。スタンプラリーなど生徒たちが企画した楽しいイベント満載。皆さん!ぜひ立ち寄ってみてください!! 会場は、高館下 ひまわり畑 です。



公民館敷地や周辺の草刈りをさせていただきました

公民館南側法面など周辺を日景久栄さん(大通り)、公民館・あやめ苑敷地などを菅原十美男さん・レイ子さん夫妻(獅子ヶ森1区)に草刈りをさせていただきました。連日、暑い中、ありがとうございました。

