

日	曜	開始時間	内容	日	曜	開始時間	内容
1	火	8:00 9:30	ふれあい給食 主事研修会グループ討議打ち合わせ会	16	水		
2	水			17	木	9:30	公民館主事研修会 (上灘公)
3	木			18	金	19:00	第2回目指そう!せいとく健康タウン
4	金	10:00	市公連第3回理事会 (市北庁舎)	19	土		
5	土			20	日	6:50	第6回玉川一斉清掃
6	日			21	月		敬老の日
7	月			22	火		秋分の日
8	火	終日	鳥取看護大学 生活健康論実習	23	水		
9	水	10:00	地区公民館 館長会 (市北庁舎)	24	木	10:00	なごもう会
10	木	終日 10:00 19:00	鳥取看護大学 生活健康論実習 なごもう会 同和教育現地研修会	25	金		
11	金			26	土		
12	土			27	日		
13	日			28	月		
14	月			29	火		
15	火	8:00	ふれあい給食	30	水		

成徳地区自治公民館協議会 9月おもな予定 (8/27 現在)

- ◆自治公館長会 開催予定なし
- ◆交通安全部長会 9月9日(水) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆三役会 9月25日(金) 10:00~ (成徳公民館)

ミ/アカ・フラスタークル 9/28 (月)

- 時間: 10:00~11:30 ■場所: 倉吉市成徳公民館
- 講師: 河本高枝さん ■持参: タオル、飲み物
- 参加費: 一人1回 500円
- 服装: 自由 下はスカートが良いです。 **申込み不要**

リサイクル ベルマーク ご協力ありがとうございます。

- ★使用済み小型電子機器 (成徳公民館自転車置き場ヨコ)
- ★天ぷら油の食用廃油 (成徳公民館自転車置き場ヨコ)
- ★ベルマーク (成徳公民館玄関内)

館報「成徳」カラー版を成徳公民館窓口に置いています。  
市報、県政だより、チラシ等ご自由にお持ち帰りください。

◆子ども食堂テラハウス「お弁当」9/28 (月)

子育て世代、高齢者の方限定で予約を受け手作り弁当のテイクアウトをしています。(持ち帰り) ★100食まで (1食200円)  
★予約: 9/24まで ★受取: 当日17:00~18:30の間 ★場所: 倉吉市成徳公民館 ★予約・問い合わせ: 080-5614-3131  
※3密を避け最小限の人数で準備するため、ボランティアは募集していません。

3B体操教室 見学、体験の方もお待ちしております。

9月1日/8日/15日/29日(火曜日)

- 時間: 14:00~15:30
- 場所: 倉吉市成徳公民館
- 講師: 福井留実さん
- 持参: シューズ、飲み物 ■服装: 自由

本の寄贈 ありがとうございます!

図書コーナーで自由にご覧いただけます。

- ★かんたん かわいい! 手作りマスク プティック社
- ★マンガで身につく 超高速勉強法 経済界 椋木修三著
- ★まんがで身につく 続ける技術 あさ出版 石田 淳著
- ★プレイングマネージャーの教科書 ダイアモンド社 田島弓子著
- ★プレイングマネージャーの戦略ノート ダイアモンド社 田島弓子著
- ★オバマ傑作演説集 コスモピア株式会社 発行人 坂本由子
- ★ヤンキー君と白杖ガール③ KADOKAWA うおやま著
- ★お別れホスピタル④ 小学館 沖田×華著



第452号 令和2年9月1日

倉吉市成徳公民館 (鳥取県倉吉市住吉町 77-1)  
 ○TEL: 0858-22-1301 ○FAX: 0858-23-3653  
 ○開館: 月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く)  
 公民館の利用: (9:00~22:00)

倉吉市の人口 46,486人 世帯数 20,752

成徳地区の人口 2,816人 (男1,311人 女1,505人) 世帯数: 1,417世帯

0歳~14歳: 301人 15歳~64歳: 1,399人 65歳以上: 1,116人 (令和2年7月末現在)



地域みんなで取り組む健康づくり

目指そう! せいとく健康タウン 発進



令和2年度から倉吉市の公民館研究指定事業として成徳公民館は「目指そう! せいとく健康タウン」をスタートさせました。健康づくり推進員さんの活動を通じて成徳地区住民の健康づくりをより一層推進していくため、推進員さん自身が体験を通じた学びをし、健康感を高めることで健康づくり推進員の果たす役割や地域で出来ることを考えていきます。健康ってどんなことを言うのだろう? 豊かな生活とは...健康づくり推進員さんたちが主体となって、目指す地域づくりに向けた活動をしていけるように中長期的な視野で取り組みをすすめます。1年目は病気についての知識を学び、測定などの体験から健康診断の大切さを理解します。この事業の運営委員として、健康づくり推進員の中から数名選出、地区内の医師、保健師の方々にお世話になります。



8/21 第1回を開催。今は、「新型コロナウイルス」と「熱中症」を防ぐことが大切であることから、医師である森脇良太先生より、特に注意することの助言をいただきました。裏面へ続く→

第2回開催は9/18 (金)  
「糖尿病はなぜ怖い?」  
食後の血糖値測定を体験



8月1日から成徳地区担当が大羽みゆき保健師から代わりました、森 美栄 (みえ) と申します。成徳地区の皆様が地域で自分らしく安心して暮らしていくために健康づくりを通じて一緒に考え、活動したいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。 倉吉市健康推進課 健康増進係



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や、「マスクの着用を含むエチケット」です。

森脇先生からは「手洗いをしているといっても、特にトイレ後の手洗いなどは、手を水で濡らす程度になっていませんか？」

付着している菌を十分に水で洗い流す！ということがとても重要だと助言をいただきました。手のひら側、手の甲側それぞれに残しがちな部分に気をつけて、正しい手の洗い方をしていきたいものです。



**お知らせ**

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から・・・

- ◆「救急法講習会」 今年度は中止
- ◆「ナイトハイク」 開催未定（協議保留）
- ◆「セカンド・スクール」今年度は中止

暑さの続く9月 まだまだ注意が必要です！

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

**「新しい生活様式」を健康に！**

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

マスクをしても熱中症になりそう...



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



**暑さを避けましょう**

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

**のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり 1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500ml 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**エアコン使用中も こまめに換気をしましょう**  
(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

**知っておきたい 熱中症に関する大切なこと**



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

**《9月10日~9月16日は自殺予防週間です》**

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけ、心のサインに気づくことが、いのちを守ることににつながります。また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けぬ」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすり眠った気がしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

- 【よく眠るための4つのヒント】**
- ① 太陽の光が脳の目覚ましスイッチに
  - ② 適度な運動と規則正しい食生活を
  - ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
  - ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

倉吉市健康推進課 TEL27-0030



【相談窓口一覧】

**縫わない! 切らない! かんたん手芸 ふろしきリースづくり教室開催!**

“リース”と聞くとクリスマスを連想しがちですが、ふろしきリースは縫わない、切らないシンプルな手芸。風呂敷の柄や飾りを変えれば、一年中その飾りで生活空間が華やぎます。リースに飾りを付ける場面では、水引の位置やつまみ細工の花の色を少し変えるだけで作品の雰囲気ガラッと変わるので、配色のバランスに驚きの声が上がります。参加者は完成した作品を見て大満足! コロナ禍における自粛生活が続く、人との交流の少ない生活であることから、久々に人と言葉を交わすことや人と一緒に何かをつくることといった人との関わりは“心の健康”を整えることでもありと改めて感じた講座でした。今後もコロナ対策を万全にしながら、参加者同士のふれあいを大切にしていきたいものです。次の趣味の講座は早くもお正月をイメージした「つまみ細工 花手まり手芸教室」です。

10/26 (月)、10/28 (水) 2回シリーズで完成させます。詳細は10月号の館報で! どんな作品を作るのか...お楽しみに!!

