

日	月	火	水	木	金	土
<p>ぬのこ谷文庫のご紹介 </p> <p>7月より倉吉市立図書館の本が借りられる『ぬのこ谷文庫』が公民館内に出来ました。移動式のワゴンに本をご用意しており、本の種類は定期的に入れ替えます。今回のセット内容は【小説・健康スポーツ・絵本】です。興味がある方は是非お越しください。 - 北谷公民館 -</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>利用の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとり3冊まで ・貸出期間は2週間 ・公民館が開いている平日の9時～17時の間、利用可能 </div>						1
2	3 なごもう会 13:30	4 市公民館長研修会(市北庁舎)10:00 かもがわ相談会 13:30	5 土地改良区 19:30	6 しゃぼん玉 13:30 体育部長会 19:30	7 同推協役員会 19:30	8 水墨画・書道教室 13:30 ふれあい給食中止
9	10 山の日 じげの川で遊ぶ中止	11 民協定例会 13:30	12 生花教室 13:30	← 事務室閉室 →		15
16	17 なごもう会 13:30	18	19 食改研修会 10:30 北谷囲碁クラブ 13:00 社協理事会 13:30	20 市公民館主事研修会 9:30	21 手芸教室 13:30 国勢調査説明会 13:30	22 水墨画・書道教室 13:30
23	24	25	26 和い輪い 13:00	27 ルームスプレー作り 13:30	28 第7回倉吉総合産業高等学校久米支部定時総会 18:00 (社公民館)	29
ふれあい給食中止						
30	31	<p>おしらせ</p> <p>8月13日(木)～14日(金)は、盆休暇のため事務室を閉室とさせていただきます。貸館業務は通常どおりとなりますので、利用される方は12日(水)までに申請と鍵の借用をお願いします。 - 北谷公民館管理委員会 -</p>				

各種事業ご案内・参加者募集



『アロマで簡単♪ルームスプレー作り』

日時：8月27日(木) 13時30分～15時頃
場所：北谷公民館
内容：ルームスプレー
講師：アロマセラピスト conge 富盛実枝子さん
参加費：1,500円
定員：先着10名
申込み：準備の都合上、8月19日(水)までに北谷公民館へ(☎28-0969)

アロマの癒し効果に加えて、除菌・殺菌・抗ウイルス作用あり



※イメージ

報告 7/1(水)～7(火) 『お星さまリモート七夕～届けよう!みんなの願い～』

七夕に向けて、地域の皆さんの協力を得て特大の七夕飾りを作り展示をしました。展示期間中は悪天候でしたが、足を運んでくださる方もおられ大変嬉しく思います。このたびの企画では北谷小学校の皆さんが飾り作りなどで大活躍でした。特に下級生の指導など引き受けてくれた6年生にはとても感謝しています。展示後は三江にあります番田稲荷へ奉納させて頂きました。 - 北谷公民館 -



報告 7/13(月) 『縫わずに簡単!風呂敷でエコバッグ作り』

7月から始まったレジ袋有料化を受け、風呂敷を使ってエコバッグ作りを行いました。縫わずに出来るので基本の結び方『真結び』をマスターしたら皆さんあっという間に4種類のバッグを完成されていました。環境問題を身近に捉え、ぜひこれからの生活に役立ててもらえたらと思います。作り方を公民館窓口に置いてありますので興味のある方はご自由にお持ち帰りください。 - 北谷公民館 -



食生活改善推進員のおススメする献立をご紹介します!

今回は... 『低栄養の防止メニュー』

長いもとおクラのポン酢和え(4人分)

材料...長いも8cm オクラ6本 カットワカメ2g
減塩15%梅干し1個 ポン酢大さじ1
ごま油小さじ1/2

作り方...ワカメは水で戻す。オクラはさつと茹でて小口切りにする。長いもは皮をむき、3cmの千切りにする。梅干しは包丁でたたいてつぶす。ポン酢とごま油で和える。



【写真】豚と玉ねぎの生姜焼き
はったい粉ボール
のっぺい汁

- 低栄養予防のために、たくさんよりまんべんなく!
- 献立表と資料を公民館に置いてあります。ぜひお家で作ってみてください。



『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント



新型コロナウイルスに出現に伴い、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手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給(1日1.2ℓを目安)。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養。

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。
- ・「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。

倉吉市健康推進課

公民館だより

北谷公民館
第434号
令和2年8月



北谷地区住民記録

令和2年6月末現在

世帯数		541
総数	1,286	
男性	626	
女性	660	
0～14歳	129	
15～64歳	584	
65歳以上	573	

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

ビギナーストレッチング

【著者】筑波大学人間総合科学研究科 健康運動指導士 城實佳也さん / 【モデル】北谷公民館 岩垣和久・平野由紀・山根悠加

入浴後におすすめのストレッチング



① もも裏面のストレッチ



両膝を立て、右足の裏にタオルをかけます。ゆっくりと顔の方に引き寄せて30秒静止します。左右2回ずつおこないましょう。

② もも前面のストレッチ



横向きになり、腕で枕を作るか、肘をつきます。上になっている足の甲を持ち、お尻の方に引き寄せ30秒静止します。左右2回ずつおこないましょう。

③ お腹まわりのストレッチ



両膝を立て、両肘をつかみます。両膝と両肘は反対方向にひねり、30秒静止します。左右2回ずつおこないましょう。



④ 腰背部のリラックス



両膝を両手で抱え、30秒間軽く左右に揺らしましょう。

⑤ 首のストレッチ



両肩を落とし、右手を軽く頭に添え、右側に倒し、10秒静止します。反対側も同様におこないます。左右2回ずつおこないましょう。次に両手を軽く後頭部にあて、下に向け10秒静止します。

少しきつめのストレッチ

⑥ 脚の付け根のストレッチ



両手をマットにつき、右膝を立て、左脚を後ろに引きます。左脚の付け根をマットに近づけ、20秒静止します。反対側も同様におこないましょう。左右2回ずつおこないましょう。
※余裕があれば右写真のように、両手をももに乗せ上体を起こしておこないましょう。(腰をそらせないように)

⑦ お尻のストレッチ



左もの上に脚を乗せます。左膝を立て、右脚を胸の方に近づけ20秒静止します。(右膝は外に向けたままおこないましょう) 反対側も同様におこないましょう。左右2回ずつおこないましょう。
※膝痛の方は無理におこなわず、痛みのない範囲でおこないましょう。

効果的なストレッチ6か条

- 一、体を温めてからおこないましょう
- 二、息を止めずに、リラックスしておこないましょう
- 三、反動はつけずにじわじわとおこないましょう
- 四、伸ばしている筋肉を意識しましょう
- 五、入浴後のストレッチ30秒を目標に伸ばしましょう
- 六、痛みがなく気持ちよく伸ばせる範囲でおこないましょう

城實先生からアドバイス★

ストレッチの継続には日誌がとても有効ですので、今後オリジナルの日誌の作成をお勧めします♪



【サークル】 和い輪い

日時：8月26日(水)13時～
場所：北谷公民館
内容：手芸(子ぶたのコースター)
持参：裁縫道具、布
キルト芯、わた

9月予定

〈ふれあい給食〉

✿ 9月 9日(水)

※状況によっては中止となる場合がございます。その際は、追ってご連絡いたします。

〈なごもう会〉

✿ 9月 7日(月)
お待ちしております。

公民館をご利用の際は、日誌の隣に消毒セットを用意しておりますのでアルコール消毒にご協力をお願いします。使用済みのタオルは水洗いをして元の位置に戻しておいて下さい。

北谷公民館

(事務所) 9時～17時

TEL : (0858) 28-0969

FAX : (0858) 28-6032

mail : kokitada@ncn-k.net