



第70回境地区防災市民運動会のお知らせ

今年度も、境地区を3つのブロックに分け、市民運動会を開催します。防災を意識した防災体験リレーや防災クイズ、運動会には欠かせないグランドゴルフゲームや玉吹雪、ブロック対抗年齢別リレーなど盛りだくさんの内容です。また、第一中学校生徒の発案・運営による種目も初登場。誰もが参加できる防災市民運動会で、楽しい一日を過ごしましょう。

日時：5月12日(日) 9時スタート
※雨天時は19(日)に延期

場所：境小学校グラウンド

各ブロックで選手の募集をします
どんどん参加して下さい



昨年度の防災市民運動会の様子

フレイルチェックをしてみませんか？

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。フレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日時 4月24日(水) 13:30~15:30
記入が必要な用紙がありますので 13:15頃にはお出かけください。
場所 境公民館
内容 ①フレイルについてミニ講話 ②フレイルチェック ③結果説明
服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
定員 10名程度(先着)
*お茶など飲み物をご持参ください。
申し込み・問合せ先 地域包括支援センター
☎47-1131

ご入園・ご入学
おめでとうございます

Table with 2 columns: Facility Name and Date. Includes せんだん保育園, 美哉幼稚園, 聖心幼稚園, 境小学校, 境港第一中学校.

境公民館運営審議会委員交代のお知らせ

旧委員の皆様、ありがとうございました。
新委員の皆様、よろしくお願いいたします。

(敬称略)

Table with 3 columns: Position, Resigning Member, and New Member. Lists members like 湯尾 毅, 高濱 禎彦, etc.

春の全国交通安全運動

4月6日(土)~4月15日(月)までの10日間
交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(水)

【運動重点】

- 子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

交通ルールの遵守と交通マナーの実践を呼び掛け、交通事故防止の徹底を図りましょう。



境港警察署 ☎44-0110

社会教育講座 報告

『特殊詐欺防止講座』 2/27

境港警察署生活安全刑事課の田中友一郎さんに、現状と具体的な予防策を教えてくださいました。

特殊詐欺の電話が自宅の固定電話に多くかかっていることから、相手の番号確認ができる「ナンバーディスプレイ」や「ナンバーリクエスト」などの機能がおすすめです。もし電話を受けても、ひとりで判断せずに家族や警察に相談することが大切です。

境港市内で特殊詐欺の電話が頻発している時は、防災無線で注意喚起が行われています。皆さん気をつけてください。



『救急救命・AED 講習会』 3/18

西部消防局の大森さん、佐藤さんに、緊急時の対応、胸骨圧迫の仕方や AED の使い方について教えてくださいました。

百歳体操のサークル『10×10 体操の会』の皆さんも参加され、圧迫の深さやテンポなど、詳しく学び、実践につながるように全員が AED に触れて、手順を学びました。

受講したことがある方も、何度も繰り返し受講することで、いざという時に役立ちます。大切な人や家族の命を守る知識と技術を習得することができる、毎年開催している大切な講座です。



『健康講演会 骨粗しょう症教室』 3/6

境小、境一中出身のもりわき整形外科クリニック森脇健太先生に『骨粗しょう症を知って骨折予防』について教えてくださいました。「私は骨が丈夫だから大丈夫」という『楽観性バイアス』により自覚のない骨量減少から、知らぬ間に骨折している背骨の「ドミノ骨折」や「いつの間にか骨折」などが起こります。検査の方法や骨に必要な栄養素や運動、治療、治療薬なども学び、健康寿命を伸ばして毎日元気に過ごすという意識が高まりました。



講演会后、増谷薬局さんによる骨量測定が行われました。

手首で簡単に骨量のチェックができる測定器で、骨の健康度を確認。各自の測定結果に基づき、骨の健康3要素「カルシウム」「日光浴」「運動」について、アドバイスを受けました。



公民館講座 報告

女性のためのコーヒー講座 第6回 3/9

「SWING Cafè」の青木和幸さんに、コーヒーの知識と、美味しい淹れ方を学びました。「コーヒーの香りに包まれて、楽しい時間を過ごすことができました。」「自宅でも



美味しいコーヒーを淹れて家族も喜んでいます。」「奥深いコーヒーの種類を知り、また和気あいあいのメンバーで楽しく学べた。」との声がありました。

日本酒教室 第2回 3/20

じげの蔵元、「千代むすび酒造」の荒木さんから、お酒を巡る様々なことを教えてもらいました。残った酒粕でジンギスカンを製造するなど、「酒蔵における SDGs」についてや、お酒の健康面への影響のこと、二日酔いにならない工夫など、ためになる内容ばかり。参加者からも質問が次々飛び出し、盛り上がりました。



身体に優しい飲み方を知って、お酒を楽しみましょう