

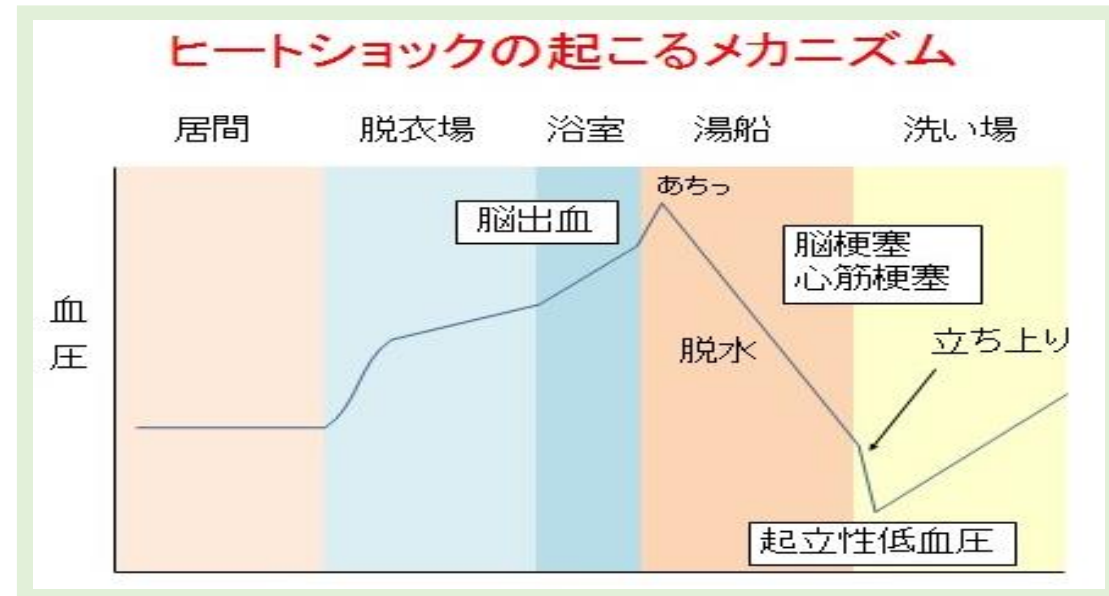
東部包括支援センターより

ヒートショックを予防しましょう!!

＊ヒートショック＊とは…

急激な温度変化により、身体が受ける悪影響のことです。

暖房の効いた居間からまだ冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、気温差の大きいところへ移動すると、身体が体温変化にさらされ、血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。



(大分県庁ホームページより)

①急激な温度変化による影響を防ぐために、住宅内の温度差や体感する温度差を小さくすることが重要です。

🔥 脱衣所や浴室、トイレの暖房器具設置や断熱改修

…冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めます。

🚿 シャワーを活用したお湯はり

…高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。

🛀 湯温を 38～40℃に設定しましょう。

🧴 いきなり湯船に入らずに、かけ湯をしましょう。心臓に遠い手足等からかけ湯をし、ある程度身体を慣らしてから湯船に浸かりましょう。

②入浴の際には温度だけでなく、以下の点も留意しましょう。

🚿 入浴前にコップ一杯の水分を摂るよう心掛けましょう。

…入浴中に汗をかいて、身体の水分が少なくなると血液がドロドロになり、詰まりやすくなります。

🍽️ 飲食後の入浴を避けることも大切です。

…食べた後は消化管に血液が集中し、血圧が下がり気味になります。

困ったことや不安なことがあれば、東部包括支援センターまでお気軽にご連絡ください!!

☎ 0973-22-0248

五和だよりのバックナンバーを掲載中のホームページは、

📍 日田市五和公民館

で検索、または右の QR コードから

ご覧いただけます。



日田市五和公民館
TEL: 23-5622
FAX: 22-4127

イラスト著作権:
がくげい

五和公民館広報

1月号

五和だより

有志の方々に
作製いただきました

新しくめぐり来れる年のむね

2月行事予定

6・13日 健康マージャン教室

20日 よるごはん

24日 女性セミナー

28日 男の料理教室

1月15日現在の予定です。
情勢により、変更が生じます。
最新情報のご確認は、当館まで
お電話ください。



五和地区 (2022/12/31時点)

●人口 2,375人

●世帯数 1,125世帯

明けましておめでとうございます。
二〇二三年の新春を迎え、皆様におかれましては健やかに新年を迎えられましたことと、お慶び申し上げます。旧年中は、当公民館運営につきまして、多大なるご協力を賜り、感謝申し上げます。
一昨年来流行しております新型コロナウイルス感染症は、私達の生活に、様々な、大きな影響を与え、いまだ終息の不透明な時期が続いております。その中で、公民館活動三原則「集い」「学び」「結ぶ」も役目を存分に果たしたとは言えず、危機感すら抱いております。
そうして本年、二〇二三年の干支は「癸卯(みずのと・う)」。
癸卯は「寒気が緩み、萌芽を促す年」だそうです。そろそろ希望が芽吹く春の到来ではないでしょうか。あたたかな春を皆様と迎えられますよう、今まで培ってきた力を糧に、新たな取り組みにもチャレンジしたく存じます。
皆様にとりまして、幸多い年になりますようお祈りするとともに、本年も主事共々、何卒よろしくお願い申し上げます。
五和公民館長 三ツ廣 荘規

恭賀新年

公民館主催・共催事業



五和チャレンジ教室

20日。三隈高校華道部のみなさんに習って、クリスマスリースを作りました。材料はみんなおなじなのですが、ぱっと見てすぐ見分けがつくほど、それぞれの個性が光る作品にできあがりしましたね🎄



男の料理教室

20日。今回は魚づくしです🐟鯖のフライはもちろん“サバ”くところから。みなさん 3 枚におろすのはお手の物。今年最後もヘルシーで美味しい品々を、盛り沢山で作りました！



健康マージャン教室

先月から始まりました健康マージャン教室。どんどんステップアップしていきます。最初は 3 つだった手牌も、今は本来の数で！山の積み方の練習もして、指先から頭から、どんどん鍛えていきます👏



五和もちつき大会

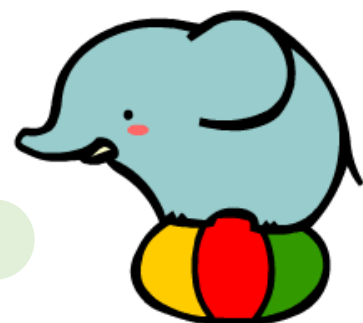
4 日。今年も、石井小の子どもたち・保護者のみなさんによるもちつき大会を行いました。地区の先輩方指導のもと、つくのも丸めるのも一生懸命がんばったおもちは、とっても美味しくできました😊



そば打ち教室

14日。小山町サロンにて、そば打ち教室を行いました。先生は玖珠さかもと村の坂本村長ご夫妻！みなさん今までで 1 番上手に打てたとのこと👏作りたてのおそばで、ほんと温まる時間になりました。

五和公民館では、さまざまな活動を行っています。
ちょっと気になるなと思ったら、
ぜひお問い合わせください♪



五和地区情報



石井小
マラソン大会

6 日。毎年恒例、河川敷でのマラソン大会が開催。低・中・高と時間分けてスタート！寒風の中、ゴール目指して頑張るみんな、かっこよかったですね🍊



主任児童委員
ありがとうございました

主任民生児童委員として約 7 年、主に地区の子どもたちのために活動をしてくださった手島千恵さんへ、自治会長会より感謝状が贈られました🙏



交通安全パネル展

12日より 1 週間、交通安全啓発パネルを集会室に展示していました。とくに冬場は、視界も路面も注意が必要です。安全運転を心がけましょう🚗



五和社協
シクラメンのプレゼント

17日。五和社協さんより、地区対象の方へのシクラメンの配布が行われました。大ぶりで綺麗なシクラメンにぜひ癒されてください🌸



門松作り

18日。有志の方々に、今年も当館入口の門松を作製いただきました。立派な門松が新年を彩ります。降雪のなかの作業、ありがとうございました🎍

五和地区の防犯にご協力ください！

五和地区では日々の防犯対策として、小学生登下校時の見守りや、地域のパトロールを行っています。

毎日は難しいという方も、ほんの少しお手伝いしていただければ幸いです。

ご協力いただける方には、写真のキャップとベストをお渡ししています。

特に子どもたちが安心して通学できるよう、地区の皆様のお力添えを、お待ちしております。

五和公民館 館長
(23-5622)

