TERUOKA
光岡公民館だより158号

令和2年6月1日発行
発行者：光岡公民館
館長：加納幸憲　主事：濵田宗則
TEL 23-8984 ／ FAX 23-7910
mail　teru-kou@ml.b-net.kcv.jp

新型コロナウイルス感染拡大予防措置による臨時休館の解除について

日田市では5月21日(木)に行われた新型コロナウイルス感染症対策本部会議にて、地区公民館を含む日田市の教育施設を5月25日（月）より開館することになりました。

ただし、下記利用制限を設けた「**一部開館**」となりますので、ご注意願います。

【利用時間】 平日午前9時から午後5時まで
※夜間、土・日曜、祝日の利用はできません。

【ご利用を控えていただく人】

・高齢者・持病をお持ちの方・妊婦の方のうち、体調に不安を感じる方

【ご利用を控えていただく団体】

・大声での発声、歌唱等を行う団体
・接近した距離での会話等を行う団体
・身体接触を伴う練習等を行う団体
・用具等の物品を共有して使用する団体

※不明な点は光岡公民館（23-8984）までご連絡願います。

ご利用に際してのお願い

利用に際しては、感染予防対策として、以下のことをお願いします。

《1》**室内ではマスクを着用の上、利用者や座席の十分な間隔を確保すること。**

《2》**入退館時には人と人との間隔について2mを目安に距離を確保すること。**

《3》**手指の消毒をすること。**
※消毒液は公民館玄関に設置しています。

《4》**適切な換気を行うこと。**
※1時間毎に5分～10分の換気を行います。

《5》**利用者名簿の記入･提出をお願いします。**
※ご自宅で測った体温の記入もお願いします。

ステップ地域教室の再開について

2月中旬より教室休止となっているステップ地域教室の再開につきましては、9月末まで実施を見合わせることになりました。 判断理由として、

◎健康チェックにおける血圧測定等、共有して利用する備品が多いこと。またその消毒環境面の配慮が難しい。

◎運動を行う際に、3密を避けるなどの環境的配慮が難しい。

◎ステップ教室の利用者の多くは65才以上の高齢者であり、また生活習慣病を保有しているハイリスク者が少なくないため、マスクを着用しての運動は、身体への負担が強すぎると考える。

以上のことから、ステップ地域教室の再開見合わせを判断します。

※お問い合わせは、
担当課：健康保険課健康支援係TEL24-3000

手づくりマスクセット大好評でした！

光岡公民館だより特別号(5/1発行)に掲載した「手づくりマスクセット」の配布につきまして、多くの地区住民の方が希望され、取りに来られました。100セット限定ということで配布を始めましたが、3日間で100セットは無くなりました。猛威を振るう新型コロナウイルスの感染拡大で、皆さんの感染予防意識が高いことをあらためて感じました。

色とりどりの布や材料をご提供いただいた、洋裁教室講師井上ヤチ子先生にはあらためて御礼を申し上げます。

手づくりマスクにチャレンジされた方！完成品を公民館だよりやホームページで紹介したいと思います。ぜひ公民館まで見せに来てください！よろしくお願いします。

新型コロナウイルス関連情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のために…
「新しい生活様式」を実践しましょう！

基本的な感染対策

☑こまめに手洗い・手指消毒

☑咳エチケットの徹底（外出時はマスク着用）

☑３密（密集･密接･密閉）を避ける

☑人との間隔はできるだけ２ｍ

☑会話は可能な限り真正面を避ける

☑都道府県をまたいだ不要不急の移動の自粛

大分県健康づくり支援課ホームページより

【買い物】・1人または少人数で空いた時間　・計画をたてて素早く済ます　・展示品への接触は控えめに　・レジに並ぶときは前後のスペース　・電子決済、通販も利用する

【食 事】・対面ではなく、横並びで座る　・大皿は避けて、料理は個々に　・お酌や回し飲みは避ける　・持ち帰りやデリバリーを利用する

【スポーツ･娯楽等】・散歩やジョギングは少人数で　・すれ違うときは距離をとる　・公園は空いた時間、場所を選ぶ　・筋トレやヨガは自宅で動画を活用　・施設利用時は予約して混雑を避ける

【働き方】　・テレワーク、ローテーション勤務の導入　・時差出勤でゆったりと　・オフィスはひろびろと　・会議はオンラインを活用　・打ち合わせはマスク着用、スペースの確保

それって、詐欺かもしれませんよ！

警察庁ホームページより

熱中症に気をつけて！！！

～新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために～

マスク着用時の注意

マスクは顔半分をおおうため、熱がもこりやすく、呼気による放熱が難しくなり、熱中症になる可能性が高まります。また、口の渇きを感じにくくなるので、脱水に気付くのが遅くなるので注意してください！

熱中症かな?と思ったら

◆まずは涼しい場所へ移動し体を冷やそう！

◆風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内に移動しよう！

◆マスクを外す！衣類をゆるめ、体に水をかけよう！

◆冷たい水をたくさん飲みましょう！

熱中症は予防が大切

◆暑さをさける

◆服装を工夫

◆こまめな水分補給

◆急に暑くなる日に注意

大分県健康づくり支援課ホームページより

光岡公民館の主催事業について

新型コロナウイルス感染拡大により、光岡公民館の主催事業も、募集さえできない状況が続いています。

しかし6月からは一部制限があるとはいえ、公民館活動が再始動！です。

今後は、日田市の制限緩和などの状況に従い、速やかにできる活動を始めていきたいと思いますので、これからの光岡公民館だよりをお見逃しなく！

あらためまして…、

光岡公民館自主学習教室受講生を募集します！

公民館の開館に伴い自主学習教室も再開します。

ついては、新規教室受講生を再度募集します！ 受講を希望する方は光岡公民館(23-8984)までご連絡をお願いします。

なお、1面に掲載の通り、夜間(17時以降)及び土・日曜、祝日に開催予定の教室については、当分の間、活動休止が続きますがご容赦願います。 ※受講希望はお受けいたします。

【午前・午後の部】

NO	教　室　名	開　催　日	時　間	講 師 名	受講料	募集数	教室紹介
1	手編み教室	第1,2,3月曜	10:00～12:00	河津 育子	¥2,500	３人	カギ編み・棒編みの他、ストレッチ編みという新しい編み方も習います。楽しい教室です！
2	卓球教室	第1,2,3,4月曜	9:30～11:30	―	¥1,000	若干名	手軽なスポーツ、卓球を一緒に楽しみませんか！
3	フラダンス昼教室	第1,2,3月曜	13:00～15:00	荒川 富士子	¥3,000	５人	心も身体も癒されるフラダンスを一緒に踊りませんか！
4	ピンポン愛好会	第1,3,4火曜	10:00～12:00	―	¥500	２人	明るく笑って益々元気！心も体もリフレッシュ！
5	光岡詩吟教室	第1,2,3,4火曜	13:30～15:30	池永 定喜	¥1,000	５人	発声の基本的な姿勢、呼吸、お腹から出す声で健康になります
6	光岡にこにこ ステップ教室	第1,3水曜	10:00～11:30	―	¥500	５人 70歳以下	健康維持のためステップ運動をしましょう！
7	水曜洋裁教室 (午前の部)	第1,2,3水曜	10:00～12:30	井上ヤチ子	¥2,500	２人	昔の着物や洋服をリフォーム しませんか！
8	水曜洋裁教室 (午後の部)	第1,2,3水曜	13:30～16:00	井上ヤチ子	¥2,500	２人	着物・古着のリフォーム、小物づくりなど楽しくやってます！
9	光岡３B体操教室	第1,2,3水曜	13:30～15:00	福澤 好子	¥2,000	３人	心身共に健康な日常生活を送れるようになる健康体操です！
10	俳句教室	第4水曜日	13:30～15:30	武内 政行	¥1,000	５人	毎回楽しい発見があり笑いの絶えない教室です！
11	金曜書道教室	第1、3、4金曜	10:00～12:00	井上 理恵	¥3,000	５人	書道の基礎から日常に役に立つ実用書道まで幅広く学べます。
12	社交ダンス教室	第1、2、3、4土曜	13:00～15:00	沢熊 孝	￥1,500	５人	初心者大歓迎です！一緒に楽しみましょう！
13	光岡囲碁愛好会	第1,2,3,4土曜	13:00～16:00	―	年会費 1,000円	５人	囲碁で脳の活性化をしましょう！

【受講生募集！4面に続く】

【夜間の部】　※3面からの続き

NO	教　室　名	開　催　日	時　間	講 師 名	受講料	募集数	教室紹介
14	フラダンス夜教室	第1,2,3月曜	19:00～21:00	荒川 富士子	大人 ¥3,000 子ども ¥2,000	５人	大人から子どもまで幅広く通える教室です。 趣味に、仲間づくりにフラダンスを踊りませんか。
15	月曜着付け教室	第2,4月曜	19:30～21:30	井上 ヤチ子	¥1,700	２人	眠っている着物も自分で着付けられれば、気軽に正装･お洒落着に！
16	太鼓教室	第1,2,3,4水曜	19:30～21:30	江藤 フヂ子	¥1,500	２人	民謡太鼓やお座敷太鼓など、楽しく学習できます！
17	ＹＯＧＡ教室	第1,2,3 水曜	19:30～20:45	櫻木 恭子	¥3,000	若干名	どんな方にもオススメ！一度体験してみませんか。
18	土曜洋裁教室	第1,3,4 土曜	19:00～21:00	井上 ヤチ子	¥2,500	２人	着物をリメイクして洋服や小物をつくってます！
19	土曜舞踊教室	第1,2,3 土曜	20:00～21:30	藤間 輝真	¥3,000	３人	和やかな教室です！認知症予防になりますよ！
20	日曜三味線教室	第1,2,3,4日曜	19:30～21:30	森山 睦子	¥1,500	２人	毎回楽しい発見があり笑いの絶えない教室です。

【子ども教室の部】　※小学生及び中学生対象

NO	教　室　名	開　催　日	時　間	講 師 名	受講料	募集数	教室紹介
21	木曜子ども書道教室	第1,2,3,4木曜	18:00～21:00	井上 理恵	¥2,500	若干名	習字と書き方の書写･きれいな文字が書けるようになります。成人の方も大歓迎！
22	土曜子ども書道教室	第1,3,4 土曜	12:00～15:00	井上 理恵	¥2,500	若干名	

＊申込方法：電話もしくは下記メールアドレスに氏名、住所、電話番号、希望する教室を記入の上、メールを送信して下さい。　《 TEL：23－9894　mail：teru-kou@m1.b-net.kcv.jp 》

＊募集期間　令和2年6月1日（月）～6月30日（火）午後5時まで

『家読』のススメ推進事業　光岡公民館所蔵図書のご紹介

「本のソムリエ」井出良平氏“推し本”入荷！

本のソムリエ井出良平さんが、2月14日に光岡小学校で行った講演会で紹介いただいた図書を光岡公民館で購入しました。

児童の皆さんやご参加いただいた保護者の方の感想では、読んで見たーい！という多くの声があり、皆さんの期待にお応え！しました。

図書は光岡公民館で貸し出すことができますので、お気軽にお尋ねください。

また、光岡公民館には、推し本以外にもたくさんの児童本や絵本があります。一度のぞいてみませんか？

【今回購入した図書】

- ま、いっか！　作：サトシン　絵：ドーリー
- 福の神になった少年　作：丘修三　絵：村岡豊
- それ ほんとう？　作：松岡享子　絵：長新太
- かもの法則　著者：西田文郎
- ようこそ、おまけの時間に　著者：岡田淳
- 空想教室　著者：植松努
- 風と琴　著者：高草洋子
- 失敗図鑑