

第159号 令和3年8月1日 地域に集う、みんなの笑顔

8月
August

小佐野公民館



だより

発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) 【☎】 23-5037 【FAX】23-1529

小佐野地区生活
応援センターに
初めて七夕飾り
を付けました。

小佐野地区生活応援センターは七夕まつり

来館された皆さん
や小学生が飾り付
けを手伝ってくれ
ました。



小佐野小学校にお飾り
を提供したところ感謝の
お手紙を頂きました。
泣きそうになったー!



ささかざりをくたさりありが
とうございました。おかげできれ
いなさで七夕集会をすることが
できました。本当にあり
がとうございました。

小佐野小学校-同好



小佐野地域会議運営委員会開催

第2回小佐野地域会議運営委員会
が開催されました。

各町内会から提出された地域課題に
ついて検討され、13件が採択になり
『まちづくり課』に提出されました。

また数件の課題については、事務局と
町内会が『協働』で解決した案件もあり、
地域の力を改めて実感しました。ご協力
頂いた方々には大変感謝しております。

今後も皆様のご協力をお願いします。

しきゅうけい 子宮頸がん検診の追加申し込みについて!

【追加申込期間】

8月23日(月)から9月17日(金)

8時30分から17時15分

【申込方法】

市健康推進課(22-0179)へ電話で申し込み

＊氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、
電話番号をお伝えください。

氷

かんりえいようし
管理栄養士

まさき

の食トレワンポイント(水分編)



「夏場は特に汗をかくため、水分が失われやすいです。

水分補給のポイントは、こまめな水分補給と食事を1日3回食べることです。

ご飯や野菜などには多くの水分が含まれています。朝の食事からも水分補給をおこないましょう。」

8月センター行事

はまゆり健康づくり教室 8/23(月) 14:00~15:00 コミュニティ会館
(申し込みが必要です。)

地域サロン『よったんせ』 8/26(木) 13:30~15:00 コミュニティ会館

健康そうだん (土日を除き随時対応) コミュニティ会館

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。



保健師あやちゃんから一言！

暑い日が続いています。室内外の温度差によって食欲が低下し、喉ごしの良い冷たいものや好きなものばかり食べていませんか？栄養バランスが崩れると脱水症状や疲労感の蓄積による食欲不振になりかねません。

いわゆる「夏バテ」ですね。

夏バテは結果として免疫力の低下にもつながってしまいます。こんな時こそ 1日3食 を守り、主食(ご飯、麺などの炭水化物)、主菜(魚、お肉、卵などのたんぱく質)、副菜(野菜や果物)によるバランスの良い食事メニューを心がけましょう。そして、しっかり『水分補給』を行いましょう！

鯉のぼりのお礼

7月号の公民館だよりで家に眠っている鯉のぼりの提供依頼をしていたところ何人かの皆様から、ご協力の申し出がありました。

来年5月には小佐野センターに飾りたいと思います。ありがとうございました。



ありがとうございました

盆飾りの収集日

8月16日(月)です。

当日の午前中に透明または半透明の袋に入れて出して下さい。
線香やろうそくは出さず、おさい銭は供えないで下さい。

*収集場所は、8/1号の広報かまいしをご確認ください。

お盆について

お盆は旧暦の7月15日を中心に行われる先祖供養の儀式で、先祖の霊があのかから帰ってきて、家族と共にひとときを過ごし、再びあのかに帰っていく、という日本古来の祖霊信仰と仏教が結びついてきた行事です。

現在、日本各地で行われているお盆は、古くからの農耕儀礼や祖霊信仰などが融合して伝わった風習が多く、地域や宗派によってさまざま違いがあります。

その意味では、これが絶対正しいお盆はありませんが、一般の家庭では、家族や親戚が集まり先祖の霊を迎え、今の自分があるのは先祖のおかげと感謝供養する行事として行われているようです。

草刈機等の貸し出し！

小佐野地域会議では、草刈機やテントなど各町内会で使用する際に貸出しております。

どのような物があるかは、小佐野応援センターまでご連絡下さい。

夏休みと言ったら『ラジオ体操』！

皆さんも少し早起きして、お近くの場所で参加してみてはいかがでしょうか？



【編集・発行】小佐野公民館(小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)

【住所】釜石市小佐野町 3-4-25