



今宿公民館だより

No.337

6月号

令和2年 6月 1日発行
〒819-0162
福岡市西区今宿青木138-1
電話：806-0242
FAX：806-0271

<6月の校区行事 > 6/1~6/30

18木 学校施設開放連絡会

事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記の事業を中止することとなりました。参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけいたします。ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

- 6月 3日(水) 今宿いきいきキッズ
- 11日(木) 今熟はつらつ大学
- 13日(土) わくわく今塾
- 17日(水) 子育てサロンぴよぴよ
- 20日(土) 子ども卓球教室
- 20日(土) チャレンジ広場(ダンス)
- 24日(水) 子育てサロンぴよぴよ
- 26日(金) フラダンス入門
- 27日(土) わくわく今塾
- 7月 5日(日) 日曜カフェいまじゅく

ご不明な点は、公民館へお問い合わせください。
(☎806-0242)

☆ 6月の臨時休館予定日 ☆

6月30日(火)

6月20日(土)までに利用申込がない場合は臨時休館いたします。

☆ 公民館の開館について ☆

緊急事態宣言の対象外となったことを踏まえ、休館していましたが5月18日以降開館いたしました。感染対策については油断なく徹底の上、公民館利用(サークル、一般利用、地域利用)や事業(講座等)を順次開始していきます。なお、感染状況等により、再度休館等を行うことがありますので、ご理解の上ご利用をお願いします。

1. 公民館の利用について

お出かけ前に

- 各自検温をして健康観察を!
- ※発熱や咳・くしゃみなどの症状がある方は利用自粛をお願いします。

入館時には

- マスク着用
- 手指のアルコール消毒

諸室利用にあたって

- 人と人との間隔の確保(2m程度)
- 頻繁な換気
- 当面、運動や大声での発生を伴う利用はできません。
(スポーツ・ダンス、発声を伴う音楽等)
- ※十分な感染防止対策がとれないと判断される場合は、利用をお断りする場合があります。



2. 老人いきいの家の利用について

上記1の他

- 利用入室時に、備え付けの利用者名簿の記入をお願いします。
- ※入室人数の制限を行うことがありますのでご理解をお願いします。

3. 公民館主催事業(講座)について

- 本年度10講座107回で企画していましたが、国や市の感染対策の考え方等を踏まえるとともに、中止した内容、講師の確保、小学校の開校状況等の面から全面的に見直し、9月以降(目安)の実施に向けて組み換えを行う予定です。

新型コロナで不安を抱えている妊婦さんや、

小さなお子さんをお持ちの保護者の方へ、



保健師からのメッセージ

こんな不安やお困りごとはありませんか?

(相談の例)

- ・ 妊娠生活の不安
 - ・ イヤイヤ期の関わり方
 - ・ 乳幼児健診や新生児訪問が延期となり、赤ちゃんに問題がないか不安
 - ・ ずっと家の中でストレスがたまる、気分が沈む、イライラしてしまう など
 - ・ 授乳や離乳食、歯みがきのこと
 - ・ 病気の時の対応
- 上記以外にも、ご不安やお困りのことを、ぜひ気軽にご相談ください。



《相談先》西区保健福祉センター 地域保健福祉課
電話:092-895-7080

※気軽にお電話ください。保健師が対応します。

スマイルで いつもニッコリ 手をつなぎ

(今宿小学校人権標語)

一裏面につづく

毎日いきいきと過ごすために！

新型コロナウイルスの影響で外出が減って、運動不足になったり、生活習慣が乱れたりしていませんか。いまできることを続けて免疫力を高め、健康を維持しましょう！

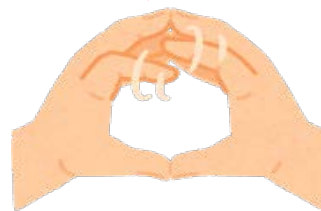


おうちの中でできることを見つけて実践していきましょう！福岡市では介護予防に効果的な体操「よかトレ」を推奨しています。右のQRコードをご参照ください。



コロナに負けない身体づくり！おうちで脳トレ！① 指先を動かして頭の体操に♪

ぐるぐる



両手の指先を合わせてドームの形を作り、1～2本の指だけ離してぐるぐる10回ずつ回転させます。まずは親指から1本ずつぐるぐる！慣れたら「親指と人差し指」「人差し指と薬指」など2本同時に離してぐるぐる挑戦しましょう！

身体感覚や運動を司る脳の領域の中で最も広いところが手指を支配するところです。指先を器用に動かすことで、脳の広い範囲を活性化させることができます。

西区地域保健福祉課(895-7080)

コロナに負けない身体づくり！おうちで脳トレ！② 頭を働かせながら体を動かそう♪

足を止めないことがポイント！



大根、にんじん、白菜...

足踏みをしながら「キーワードに関連する言葉を思い出して言う」という2つの課題を同時に行います。立ってきつい方は、椅子に座って挑戦しましょう。
●キーワードの例:「野菜の名前」「都道府県名」等

頭では別のことを考えながら体を動かすことで、単純な運動以上に脳の働きを活性化させることができます。

西区地域保健福祉課(895-7080)

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

TEL: 092-711-4126 (24時間受付)