2023年
8月号

井川公民館だより

第27号
発行日
令和5年8月10日
Tel：78-5010

8月に入り、いっそう暑さの厳しい日が続いています。講座に来られる方々も「元気にしよるで？」と声を掛け合いながら身体の調子を気遣っています。こまめな水分、塩分の補給、エアコンを使用するといった予防行動を積極的に取り入れこの夏を乗り切りましょう。

ミニチュアフード講座

本物そっくりなパンケーキをつくっちゃおう

講師：　ドールハウス・ミニチュア作家
　　藤坂　恵さん

日時：　8月26日（土）10：00～12：00

場所：　井川公民館　2階　集会室

定員：　6名

材料費：1.000円（フレーム付き）

準備物：エプロン・汚れても良い服

いま、話題の樹脂粘土で作るミニチュア作品

昆虫のミニチュア制作を中心にジャンルを問わず小さな世界を構築されています。エミールカルチャーセンターなどで講座を開講し、ご自身の作品は、東京での展示会にも出展されています。当日は、先生の作品も展示しますのでかわいいミニチュアの世界をお楽しみください。

（フレームに入れてお持ち帰りいただきます）

お問合せ・お申込み　井川公民館まで

「こころの作品展」
森岡　宏之

笑顔が素敵な森岡さん。

30歳頃にパーキンソン病を発症。57歳の時に西山の故郷に戻り、こころの中にある想いを伝えたいと詩を書き始め水彩画に詩を重ねる作品を約120作完成させています。

その中の50作品を中央公民館2階ロビーと井川支所2階集会室前の2カ所に分けて展示しています。

森岡さんの繊細さと優しさが感じられる作品を、ぜひご覧下さい。

＊両館休みの日がございますので、ご来館の際には事前にご確認ください。（8月30日まで展示予定）

ご注意！
熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、暑さ指数予測値に基づき前日17時及び当日5時の1日2回都道府県ごとに発表されます。

日常生活に関する指針

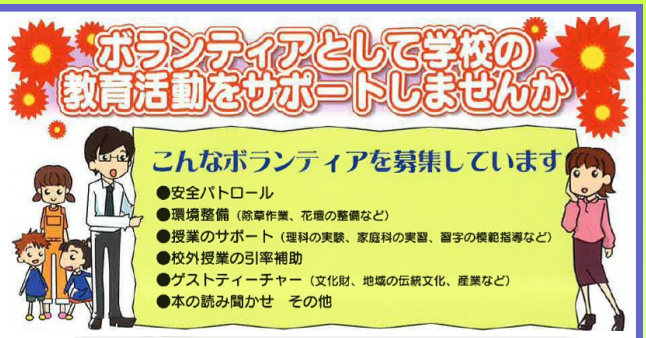
暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28～31）※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25～28）※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

（日本生気象学会ＨＰより）

11月11日（土）～11月12日（日）

4年ぶりに「なでしこ祭り」開催予定！

学校支援ボランティア活動



7月11日（火）辻小学校のクリーンタイムの時間に運動場の除草作業が行われました。

学校支援ボランティア24名の方にご協力いただき、子どもたちと汗をかきながら連携の取れた作業で、たくさん生えていた草があっという間に綺麗になりました。

ご協力いただいたボランティアの皆様、朝早くからありがとうございました。

子どもたちの笑顔のために一緒にボランティアをしていただける方を募集しています！
お問合せ　井川公民館まで

辻のいろりで糸染め体験

（西原先生の実演）

7月19日（水）茜の杜は、全員研修として、観音寺市のNPOコットン理事長西原芳正氏をお迎えし茜の染液を使った糸染め体験を実施しました。

布染は経験している会員たちも糸を染めるのは初めて。興味津々で先生の説明や手付きに釘づけでした。

番外では、綿を紡いで糸にする工程を実演され、それに続き会員も、綿から糸が生み出される不思議を体験しました。

締めくくりとして、スタッフが準備していたキットで、各々が小物作りをし和気あいあいのうちに、会員研修を終えることが出来ました。

井川茜保存会「茜の杜」　山下万里さん

「ウォーキングがまさかの不健康？！」

ピラティスYUTORI ヨガ講師　藍華先生コラム

世界的にみても日本人は脚に問題を抱えている方が非常に多い。それは「よく歩くから」である。えっ！歩くのって身体にいいんでしょう？と思った貴方・・ 実は脚に歪みがあるまま歩き続けると膝や股関節の変形を助長する。都会では特に脚に悩みを抱えている方が多く、逆に地方の方はそこまで困っていない。

また靴にも無頓着である。アメリカは、帰っても靴を履いて生活するが日本人は多少痛くても帰ったら靴が脱げるので合わない靴を履いている方が殆どである。また、成人女性の8割は膝や股関節が変形しているが、若い時は痛みも出ず気づいてない方も多い。早いうちから脚のチェックをして予防しておくことが大切だ。

足指グーチョキパーはやったことがある人は多いはずだが、チョキには2種類ある。親指手前のチョキと反対のチョキである。反対のチョキをしたまま最大限に足の甲を伸ばそう。つる方続出である。今度は反対のチョキをキープしたまま踵を押し出す。年齢と共に外反母趾、偏平足、土踏まずがなくなってきた身体の合図を見逃さず日々のケアをとり入れてみてほしい。