地区館だより　― 第 386 号―

ながおか

令和２年６月１８日発行

永岡地区生涯教育センター
住所　金ケ崎町永沢堀切後 18-4
TEL・FAX 44-6068

庭木づくり講習会　参加者募集!!

日　時　７月３日(金)午前９時～正午
場　所　永岡センター
内　容　庭木の剪定について
講　師　菅野　守さん
持ち物　剪定ばさみ・刈込ばさみ
（お持ちでない方は無くても良いです）
作業の出来る服装でお越しください。

庭木の剪定や手入れ方法を学びます。講習会のみの参加もOKです。

参加申込　７月２日（木）迄
【申込み】永岡ｾﾝﾀｰ TEL４４-６０６８

「庭木の会」会員募集します！
庭木の会では、会員を募集しています。庭はあるけど手入れの仕方が分からない、何か趣味を始めたい、などなど…。一緒に庭木に親しんでみませんか？お気軽にお問合せください。

入会申込み手続について
庭木づくり講習会当日に年会費 1,000 円を添えてお申込み下さい。
昨年度の会員さんも新たにお申込み下さい。

永岡地区ゲートボール大会を開催

日時：７月２１日（火）９：００～
場所：永岡地区センター　ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ
（雨天時は体育館）
参加希望の方は永岡センターまでお問合せ下さい

その他、今年度の高齢者事業（予定）

8/25　人生大学移動研修（宮城方面）
10/23　ｽﾏｲﾙﾎﾞｰﾘﾝｸﾞ大会・生きがい講演会
11/13　グラウンドゴルフ大会
R3.1/26　スカットボール大会
※都合により変更になる場合があります。

今年度の老人クラブ連合会関連の事業について、７月９日に会議が行われる予定です。上記事業についての詳細は 7/9 以降に各老人クラブ会長か永岡センターまでお問合せ下さい。

金中３年生による　まち歩き学習　を行います

７月７日（火）に永岡出身の 10 名が、永岡の地域内を歩き、自分たちが住む地域の現状を見たり、地域の課題を聞いたりしながら、未来を考え、学ぶためのまち歩き学習が行われます。当日は中学生が地域の方に挨拶や質問などをしますので、声が掛かりましたらあたたかい対応をお願いします。
昨年度のまち歩きの様子をご紹介します。

町民運動会中止のお知らせ

９月６日（日）に予定しておりました、金ケ崎町民憲章制定 50 周年「新町誕生 65 周年」記念令和２年度町民運動会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止となりました。

所長のつぶやき

～コロナ効果？～

以前、永沢が金ケ崎マラソンのコースだった頃「大会当日までに沿道や畦畔の草刈りを済ませること」とのお触れが回ったことがあった。以来、毎年マラソン前の草刈りを心掛けてきたが、なかなか実現できないでいた。ところが今年は、皮肉にも中止になったマラソン前に草刈りを終えてしまった。コロナ禍の３密を避けるには、田んぼに通うしかなかったのだ。

ながままサークルからのお知らせ

マスクづくりをします。生地やゴム等の材料と裁縫道具をご準備下さい。

い　つ　　７月１３日(月)10:00～14:00
どこで　　永岡センター　ふれあいホール
持ち物　　飲み物、お弁当（ゆっくりしたい方）
【申込・問合せ】永岡センター
TEL４４－６０６８

『梅雨だる』って知ってますか？

梅雨の時期は、雨が降ったりやんだりすることによって気圧の変動が激しくなります。さらに湿度が高く、場合によっては寒暖差も出ますので体が追い付かず、だるさ・めまい・頭痛・肩こり・倦怠感など、いろいろな症状が出てしまいます。そんな「梅雨だる」について、いくつか情報をお届けします。

当てはまったら要注意！！

生活習慣編

- 休日は外出せず家でダラダラと過ごすことが多い。
- 汗をかきやすいので入浴はシャワーで済ませることが多い。
- さっぱりした食べ物や冷たい飲み物を取ることが多い。
- 小雨の時は傘を差さないことがよくある。

カラダ・ココロの症状編

- だるさ、肩こり、目の疲れ
- 顔や手足がむくみやすい
- 頭痛やめまいを感じる
- 体の冷えを感じることが多い
- なんとなくやる気が起こらない

「梅雨だる」を引きずるとそのまま「夏バテ」に移行してしまうことも。こまめな体温調節・生体リズムの良い生活習慣・タンパク質豊富な食事を心がけ、不調を感じたら早めの対策をしましょう。特に首のケアには注意が必要だそうです。ゆっくりと湯船に浸かるなど、だるさや疲れを落とし梅雨を元気に乗り切って夏を迎えましょう♪

6月・7月の施設利用、永岡センター関連事業（予定）

月　日	内　容	時　間	場　所
6/18(木)	下永沢 G.G（毎週木曜日）	13:30～15:00	グラウンド
6/18(木)-19(金)	早朝検診《7/10(金)・細野振興会館》	7:00～12:00	研修室・会議室他
6/19(金)	永岡地区子ども会育成会連合会	18:30～20:30	会議室
6/20(土)	K.B.C	9:00～15:00	体育館
	クラックマニア FC	19:00～21:00	体育館
6/21(日)	チーム D.D(毎週日曜日)	9:00～15:00	体育館
	〃　(6/28)	18:00～21:00	体育館
6/23(火)	庭木の会役員会	9:30～11:00	ふれあいホール
6/24(水)	伊藤様（毎週水曜日）	10:00～14:00	ふれあいホール
6/26(金)	ゆいっこハウス運営委員会	16:00～17:00	ふれあいホール
6/27(土)	ワックス清掃	終日	全館
7/1(水)	JA 女性部永沢支部	19:00～20:30	ふれあいホール
7/3(金)	庭木づくり講習会	9:00～12:00	ふれあいホール他
	金ケ崎保育園（雨天時）	11:30～15:00	体育館
7/7(火)	中学生まち歩き体験	9:00～16:00	地区周辺他
7/9(木)	老人クラブ連合会・永岡センター合同会議	14:00～16:00	ふれあいホール
7/13(月)	ながままサークル	10:00～14:00	ふれあいホール
7/17(金)	永岡幼稚園	13:00～15:00	ふれあいホール
	生活環境課	15:00～16:30	会議室
7/21(火)	永岡地区ゲートボール大会	9:00～12:00	グラウンド
7/27(月)	敬老会実行委員会	19:00～21:00	研修室
7/31(金)	ふるさと少年塾	9:00～16:00	花巻市方面