西部

西部地区生涯教育センターだより
－　３６５　－
令和３年３月１８日　発 行
ＴＥＬ＆ＦＡＸ　４３－３４１４
◎行事の様子をカラーでもご覧ください。
（町 HP）ＨＯＭＥ→組織から探す
→中央生涯教育センター

【趣味講座　事業報告】

「押絵」

３月２日、講師に艾義江さん（川目）を迎え、地区民１１人が参加し「押絵」作りをしました。

わからないところは、講師やまわりの人に聞きながら取り組んでいました。それぞれのこだわりのある作品に仕上がっていました。

【環境講座　事業報告】

「見る・知る・守る　豊かな西部の自然」

３月４日、講師に生活環境課の千田由紀子さんを迎え、地区民１９人が参加し環境講座を行いました。

内容に関心を持って熱心に聞いていました　。生物多様性の現状を知るきっかけになったようでした。

お知らせ

ご迷惑をお掛けしていましたが、体育館の外壁工事が終了しました。

以前の通り、カギを借りてきての使用になりますので宜しくお願いします。

お願い

地区生涯教育センター及び地区体育館の施設使用について

センター設備や地区体育館施設を利用し、建物や備えつけの物品を破損するケースが散見されます。それらを破損した場合は、すみやかにセンター職員に報告してください。

センター施設は町民、地区民の財産です。大切に使用しましょう。

今年度もご協力ありがとうございました !!

新型コロナウイルスの影響の中でのセンター事業でしたが、地区民のみなさまからご理解とご協力をいただき開催することができました。職員一同より感謝申し上げます。来年度は今後の状況を確認しつつセンター事業に取り組んでいきたいと思います。皆さまの笑顔が集う場所となるよう努めて参りますので、来年度もご支援・ご指導よろしくお願い致します。

自治会総会等のお知らせ

各自治会、及び西部地区自治会連合会・老人クラブ連合会の総会日程等は下記のとおりですので、お知らせいたします。変更時は、各自治会よりお知らせいたします。

日　付	総　会　等
3月20日（土祝）	千貫石自治会総会（書面議決）・長志田自治会総会（全戸配布、書面議決）
3月21日（日）	川目自治会総会・高谷野原自治会総会
3月25日（木）	西部地区老人クラブ連合会役員会（午後２時）
3月26日（金）	西部地区自治会連合会監査会（午後１時 30 分）
3月28日（日）	和光地区自治会総会
3月29日（月）	西部地区老人クラブ連合会監査会（午後１時 30 分）
4月　3日（土）	西部地区自治会連合会総会（午後２時）
4月　8日（木）	西部地区老人クラブ連合会総会（午前１０時 30 分）

つらい花粉症を楽にする方法

花粉症のピークは春だと思っている方は多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散ピークは毎年２～３月ころです。早めの対策でつらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

マスクを正しくつける

花粉対策マスクをつけることで花粉の侵入を 70～80%以上カットすることができると言われています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったマスクを正しくつけましょう。

・マスク着用のNG例

鼻が隠れていない。あごが隠れていない。あごにひっかけている。頬に隙間がある。

手づくり「濡れマスク」でしっかり花粉対策

マスクを２枚用意し、１枚目のマスクと２枚目のマスクの間にウエットティッシュを挟んでマスクを着用します。ウエットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなってしまうので、乾いたらすぐ取り換えましょう。

柔軟剤で付着予防

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

窓は 10 ㎝だけ開ける

窓を 10 ㎝開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を 50%カットできるといわれています。

目をタオルで冷やす

目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくとかゆみが緩和します。

のど・鼻を保湿する

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。

ツボをおす

小鼻のうえのくぼみにある「鼻通（びつう）」というツボを、指で上下に 50～60 回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。

おすすめ図書の紹介

『こころのおと』

ピーター・レイノルズ/作・絵　なかがわちひろ/訳

主人公ラジは、あふれる音を心のままに弾いていた少年。その音を愛した父は、息子の才能を伸ばそうと、音楽教師を招くが…。親だからこそ、子供に伝えることができる人生のよろこびとは？

父と息子の絆を感動的に描く！珠玉のストーリー。