



# あずまこみゆにてい 8月号

【6月7月の講座の様子です。】

## 公民館講座

**PPバンド初級編**  
基礎とコツを学びバッグをつくろう  
木曜コース(3・4回目/全5回)講師:栗山 美佐子先生



完成が見えてくると、やる気もアップ!!

**PPバンド初級編**  
基礎とコツを学びバッグをつくろう  
火曜コース(3・4回目/全5回)講師:栗山 美佐子先生



バッグの取っ手の部分を編んでいます。

**家庭でできるツボ療法を学ぼう!!**  
(3回目/全5回)

講師:関東鍼灸師専門学校 桑原 陽二先生



頭痛や肩こり、五十肩のツボを教わりました。

**免疫力アップ!! ホップステップ健康体操**  
(3・4・5回目/全8回)

講師:多田 久美子先生



会場を研修室に変更しました。



猛暑を吹き飛ばせ!!

## あずま生涯学習センター講座

**楽しい ハーモニカ 教室(3・4回目/全5回)**

講師:砂川 ひろみ先生



楽しい演奏 ♪  
いつも最後は、演奏会 ♪  
あっという間にあと1回です!



**今できるフレイル予防・改善(3回目/全5回)**

講師:古山 節子先生  
井上 陸士先生



- 1 折り紙(八角箱)
- 2 フレイル体操
- 3 フレイル予防と軽運動

**折り紙教室 セタかざりをつくろう!(7/2)**

講師:高城 厚子先生



かわいい飾りがたくさんできました。みんなの願いは何かな?

**親子救急救命講座(7/16)**

講師:桜東分署 署員の方々



子どもも大人も真剣に取り組めました。

大人の方は、すでに講習を受けておられた方もいらっしゃいましたが、再確認ができて良かったとの感想をいただきました。

最後に全員、消防署の方から「修了証」をいただきました。皆さん楽しい夏休みを!!

### クイズコーナー!

夏の嫌な物のひとつが蚊に刺されること。蚊が人を刺すのは「産卵前のメス」のみですが、その他の時期やオスは、何を食べているのでしょうか?

- 1、人間の食べ残し
- 2、葉っぱ
- 3、花の蜜



裏面もご覧ください!

## 科学部門「あずまパソコンクラブ」

《活動日》2班で活動中  
第1・3水曜日の班  
第2・4水曜日の班

《会場》  
あずま生涯学習センター  
(パソコン室)

《時間》  
午後1時30分から3時30分  
活動中!!

興味のある方、入会を希望する方は、  
第1・3水曜日においでください。  
クラブ員一同お待ちしております!!



## 熱中症に注意!!

- 暑さを避ける!
  - ① 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
  - ② 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ③ 外出時は日傘や帽子を着用
  - ④ 天気の良い日は日陰を利用、こまめな休憩
  - ⑤ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
  - ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- こまめに水分を補給する!  
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給
- 熱中症の症状
  - ① 初期《めまい・筋肉のこむら返り・筋肉痛・大量の汗・生あくび・立ちくらみ》
  - ② 進むと《頭痛・虚脱感・集中力低下・判断力低下・倦怠感・嘔吐》
- 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)
  - ① エアコンの効いている部屋や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
  - ② 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
  - ③ 水分・塩分、経口補水液などを補給(経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)
- ご注意
  - ① 暑さの感じ方は、人によって異なります。
  - ② 室内でも熱中症予防を!
  - ③ 高齢者や子ども、障害のある方は特に注意が必要! (厚生労働省チラシ「熱中症予防のために」より引用)

自力で水が飲めない  
応答がおかしい  
ためらわずに  
**119通報**

## 作品募集!!

あなたの作品をあずま生涯学習センターに展示・掲示してみませんか。  
絵画・短歌・俳句・川柳・陶芸・折り紙・手芸・編み物などなど、個人・団体は問いま  
せん。ご不明な点がございましたら、あずま生涯学習センター(山本)までご連絡くださ  
い。センターだより「あずまこみゅにてい」でもご紹介いたします。

# 初心者さんの **募集中!** パン作り講座

## メロンパンとベジタブルパンをつくろう!!



令和5年  
**9/8(金)**  
10:00~13:00

場所:あずま生涯学習センター  
調理室

講師:小林 美智枝 先生  
向坪 愛子 先生

当日の持ち物: マスク・エフロン・三角巾・タオル

材料費: 1200円(当日集金)

定員: 9名



締切  
**8/25**  
(金)

お問合せ: あずま生涯学習センター 担当 山本



カニとたわむる...夏だね。

正解: 3. 花の蜜  
蚊は、生きるために必要な糖分を花の蜜から  
摂取しますが、産卵のために必要なたんぱく  
質は、血液から摂取してきます。  
ちなみに刺さるやさは、足の常在菌の数が  
関係するそうで、除菌シートで足を拭くと刺さ  
りにくくなります。

お問い合わせ先 〒300-0749 稲敷市佐原組新田 1596  
あずま生涯学習センター ☎ 0299-79-0053  
(月・祝日休館) ☎ 0299-79-1793  
所長 梶野 恵子  
担当 山本 益実