

平城東公民館だより

ひびき

発行
(公開)奈良市生涯学習財団
平城東公民館
平城東公民館
自主活動グループ
連絡協議会
奈良市朱雀六丁目9-1
電話・Fax 71-9677

夏を元気に過ごすための熱中症対策

※子どもと高齢者は特に注意!

子どもは汗をかく能力が未熟で、地面の照り返しにより高い温度にさらされがちです。

高齢者は汗をかきにくくなり、熱さを感じにくくなっています。またのどが渇いたと気付きにくいこともあるので、こ注意を!

(熱中症を防ぐ4つのポイント)

・室温は二十八度を超えないように、エアコンや扇風機を使う。

・外出する時は涼しい服装で、日よけ対策

・のどが渇かなくてもこまめに水分補給
・部屋の温度や湿度をこまめに測る。

他にも、寝不足や二日酔いに気を付け、バランスの良い食事をとるなど、体調を整えながら夏を過しまししょう!

おしらせ

平城東公民館の
自活協のテーマは
「仲間を増やす!」



おめでとう😊

旬のピックアップ

六月十七日(土)に行われた奈良県合唱祭に自活協の二組のグループが出場しました。

『ゴール朱雀』さんは全国大会出場が決定。おめでとうございます。

『奈な涼su風ka』さんの合唱とパフォーマンスのコラボが感動を呼びました。

来年も魅力的な歌声を響かせてください。楽しみにしています。



これから秋にかけて公民館で活動している自主グループのコンクールやコンサート、展示会などが行われます。皆さんぜひ、気軽に足を運んでください!

自主グループ情報

はがき絵の会

とき 八月一日(火)〜十五日(火)
場所 コープ朱雀 遊楽気
はがき絵の会の作品展示

朱雀地区音楽祭

とき 十一月十八日(土)
場所 朱雀小学校 体育館
自活協からも参加予定です。
※詳しくは十月発行の『ひびき第五十八号』をご覧ください。



主催事業のご案内(予定)

ママたちの「ミニエディカフェ」夏まつり編

☆親子で楽しめる夏まつりを開催します☆
子育て中のママたちの交流、ゲームや簡単工作などを予定しています。ぜひ、気軽にお越し下さい!

とき 八月二十五日(金)午前十時〜正午
場所 平城東公民館
費用 無料 ※自由入場
対象 乳幼児と母親

すくすく広場

フリースペースの子育て広場★
とき 九月十五日(金)午後一時〜三時
以降、三月までの第三金曜日の同時時間帯
場所 平城東公民館 一階 和室
費用 無料 ※自由入場
対象 〇〜二歳児と保護者



メンズクッキングクラブ

料理を作ったことがない人でも、大丈夫!
包丁の握り方や野菜の切り方など料理のイロハから学び、家庭料理を作りましょう!

とき 九月十六日(土)・九月三十日(土)
十月十四日(土)・十月二十八日(土)
午前十時〜午後一時
場所 平城東公民館
費用 三,〇〇〇円(全回分)



対象 料理初心者の成人男性 八人
締切 九月六日(水)
※事前申込制

※「平城東公民館だより ひびき」(約七千部)は自治会等の協力により、朱雀・左京・佐保台の各地域に全戸配布させていただきます。

♪自主活動グループ訪問♪



太極拳のぞみ会

二十四式太極拳、三十二式剣などに親しんでいます。ゆつくり、のんびりと足腰を鍛える中に奥の深さがあり、ステップアップすべきことを感じると、メンバーはおつしやいます。

大切にしているテーマは、『基本を学ぶ』初心者でもすぐにとけ込めるのも魅力の一つです。

季節外れの忘年会や新年会も楽しみという仲良しの皆さん。活動中に笑いが絶えないというのも頷けます。

活動日 毎週木曜日
時間 午後一時十五分～四時十五分



東彩会

『納得できる作品が生まれた時』『描くことを続けられること』『水彩画から得られる楽しさやうれしさをこのように語る皆さん。そして会の様子を、『学び合える』『自由な雰囲気』と口を揃えます。

「個性と画風を大切にしています。」と話すのは、指導者の大野嘉美先生。毎回の画題を交代で持ち寄るやり方もその表れの一つなのでしよう。

年に二回の展示会を開く皆さんの力の源は、画題と向き合うまなざしからも伝わってきます。

活動日 第一・第三木曜日
時間 午前九時～正午



地域情報

朱雀地域

◎朱雀地区夏まつり

とき 八月五日(土)午後四時三十分～九時三十分
場所 平城第二球場
内容 子どもみこし・盆踊り・夜店等

◎サンタ・マリア消防要支援者避難訓練

とき 九月二十三日(土)午後一時～
場所 サンタ・マリア
内容 入所者の避難誘導訓練と消火訓練
※朱雀地域の方

◎敬老祭

とき 十月一日(日)午前十時～午後一時
場所 奈良市総合福祉センター
内容 老人を祝う会で、演芸もあります。
※朱雀地域の方

左京地域

◎左京地区夏まつり

とき 八月十九日(土)午後四時～九時
場所 左京小学校
内容 子どもみこし・屋台村等イベント有

◎ふれあいバザー

とき 十月八日(日)午前十一時～午後二時
場所 左京小学校体育館
内容 地域参加型の福祉バザー

佐保台地域

◎第七回佐保台夏まつり

とき 八月十九日(土)午後六時～九時
場所 佐保台小学校運動場
内容 模擬店・子どもみこし・盆踊り等

◎佐保台ふれあいサロン

とき 八月八日(火)「ソプラノサマーコンサート」
九月十二日(火)「歌声サロン」
ともに午後一時三十分～三時三十分
場所 佐保台地域ふれあい会館
※(原則)佐保台地域在住の中高齢者

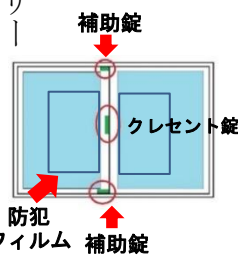


ちょこっとニュース

朱雀地区に一〇件の空き巣事件が発生!

昨年三月から今年五月までの間に、朱雀地区において、家の人が外出中または就寝中に無施錠の玄関や勝手口、窓ガラスが破られて室内に侵入され、現金や貴金属などが盗まれる空き巣事件等が一〇件ありました。勝手口と窓ガラスからの侵入が七割を占めています。空き巣被害に遭わないための、空き巣防犯対策をご紹介します。

- ・ 外出時の戸締りは雨戸、シャッターを閉める。
- ・ 門扉にも鍵をかける。
- ・ 窓や勝手口に防犯センサーを付け、また上下二か所の補助錠を付ける。
- ・ 窓ガラスに防犯フィルムを貼る。
- ・ 日中不審者に目配りをする。
- ・ 不審な人物を見かければすぐに一一〇番を!
- ・ 気になる人に「どこかお探ですか」等の声をかける。
- ・ 古くなった「チャレンジ絆」の、のぼり旗は取り替える。



★地域の絆を強め、犯罪者の入り込みにくい地域を築きましょう。

(セーフティ朱雀)

編集後記

楽しい「ひびき」にするために、皆様より色々な情報をお待ちしていますのでよろしくお願いたします。(S・K)

