

本渡南地区振興会だより



◇振興会だよりはホームページでもご覧いただけます。
ホームページは[本渡南地区振興会]で検索してください。

南風 268号
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL:22-4342

※本渡南地区コミセンHPはこちら→



男性の料理教室 参加者を募集します！

本渡南地区にお住まいの男性で、料理に挑戦してみたい方、毎日の献立に悩んでいる方、一緒に料理を作ってみませんか。食生活改善推進委員さんがやさしく教えてくださいますので、初心者でも大丈夫です。奮ってご参加ください。

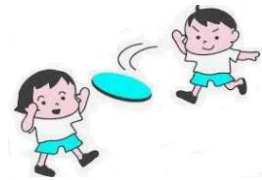
- ・日時 令和5年7月14日(金)
午前9時30分～
- ・場所 本渡南地区コミセン：2F調理室
- ・募集人員 先着9名
- ・持参するもの 三角巾(大きめのハンカチ)
- ・参加費 100円
- ・申込先 7月10日(月)までに本渡南地区コミュニティセンターにお電話で申し込みください。(電話：22-4342)



親子ナイタードッジビー大会参加チーム募集

これまで開催しておりました南地区親子ナイタードッジボール大会を「ドッジビー大会」として開催します。ドッジビーはウレタン製のディスクを使った、年齢性別による差が出にくいドッジボール形式のゲームです。とても安全で、あたって痛くなく怪我をしません。本渡南小学校PTAの各地区会長さんを通じ、申込案内をいたしますので奮ってご参加ください。選手児童全員に参加賞があります。

- ・日時 令和5年8月25日(金)
午後7時開会式(終了後、試合開始)
- ・場所 天草市民センター体育館
- ・参加資格 本渡南地区居住の児童及び保護者
- ・申込締切 8月10日(木)
- ・監督会議及び抽選会日時・場所
8月22日(火)
午後7時30分～
本渡南地区コミュニティセンター



- ・申込、問い合わせ先
本渡南地区コミュニティセンター
TEL/FAX 22-4342

※チーム編成について
各地区子ども会単位としますが、複数の区での合同チームでの参加も可です。1チーム男女混合14名(小学生8～12名、保護者6～2名)。男女半数とし、男子が不足する場合は女子を充てることができます。最終ルール等は監督会議で決めます。
※新型コロナウイルス感染防止策を取り実施します。

熱中症対策として 一時休憩所開設中



今年も地区コミュニティセンターを熱中症対策一時休憩所として開放します。

- ・期間：9月30日(土)まで
- ・場所：本渡南地区コミュニティセンター ロビー

～7月の老人大学のお知らせ～

- ・日時 令和5年7月24日(月)
午前10時30分から
- ・場所 本渡老人福祉センター
- ・内容 郷土歴史講座
『横田良一と天草小唄』
- ・講師 熊本県陸大学客員教授 平野 有益氏

行事予定

- 7/2(日) 本渡南地区ソフトボール大会
- 12(水) 本渡南区長会
- 13(木) 本渡南小学校地区懇談会
- 14(金) 男性の料理教室
- 17(月) 祝日：海の日
- 26(水) 南体協役員会
- 8/2(水) 南体協評議員会

高齢者の熱中症対策

高齢者は加齢とともに体内の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなる、のどの渇きを感じにくいなどの為、熱中症にかかりやすいといわれています。以下のことを気にしながら熱中症対策をおこない、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が入り出りするような屋内空間では、窓やドアなど2カ所開けた状態で(換気)、空調を作動させましょう。



こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



7月は梅雨末期の集中豪雨が発生しやすくなり、そして台風のシーズンにも入ります。土砂災害等から命を守るために『日頃の備え』と『早めの避難』を心がけましょう。



「コミセンにいたてみゆう会」を開催しました



↑ 講師の矢田さん

6月16日に「コミセンにいたてみゆう会」と名付けた健康体操を開催しました。参加者の皆さんはスローエアロビックを中心に、軽い汗を流されました。会の最後にはビンゴゲームを取り入れ、参加された皆さんは楽しい時間を過ごされました。



↑ スローエアロビックの様子

「ホタル観賞会in山口」が開催されました

令和5年5月27日(土)に4年ぶりに山口公民館主催の「ホタル観賞会in山口」のイベントが開催されました。当日はぜんざいの無料提供や地元のお店の出店、子供会による飲物販売がありました。本渡児童センターの館内では、もち投げがあり多くの来場者で賑わいました。午後8時頃になると皆さんは町山口川のホタル生息地に向かい、暗闇を飛び交う光の点滅を観賞されました。

→ もち投げの様子



← 出店での買い物

