

# 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 256号  
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL 22-4342

## 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。

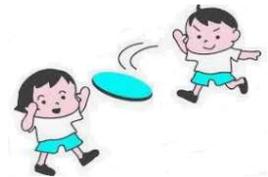
- ・日時 令和4年7月15日(金)  
午前9時30分～
- ・場所 本渡南地区コセン：2F調理室
- ・募集人員 先着9名
- ・持参するもの 三角巾(大きめのハンカチ)
- ・参加料 100円
- ・申込先 7月11日(月)までに本渡南地区コミュニティセンターにお電話で申し込みください。(電話：22-4342)



## 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今年度は「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4年8月19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5日(金)
- ・監督会議及び抽選会日時・場所  
8月16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



## 熱中症対策 一時休憩所開設について



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(金)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4年7月25日(月)  
午前10時から
- ・場所 本渡老人福祉センター
- ・内容 消費生活講座  
『消費者トラブルについて』
- ・講師 消費生活相談員 岩崎 一郎氏

## 行事予定

- 7/3(日) 本渡南地区ソフトボール大会
- 13(水) 本渡南区長会
- 15(金) 男性の料理教室
- 17(日) 八坂神社(祇園様) 例大祭(神事のみ)
- 18(月) 祝日：海の日
- 27(水) 南体協役員会
- 8/3(水) 南体協評議員会

# 熱中症は予防が大切です

梅雨明け後には、暑い夏が到来します。楽しい夏を過ごすためには熱中症を知ってしっかり予防しましょう。熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

※急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

～環境省資料より～



## 「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



↑ スローエアロビクの様子



↑ ペタンクの様子



↑ スカッドボールの様子

6月17日に「コミセンにいたてみゆう会」と名付けて健康体操を開催しました。参加者の皆さんは体操にアアベック、軽スポーツに汗を流されました。参加頂いた皆さんありがとうございました。



↑ 囲碁ボールの様子