

坂下公民館だより

令和2年度



No. 21

こんにちは、坂下公民館です。

新型コロナウイルスの感染拡大により、春号はお休みさせていただき申し訳ありませんでした。今現在も東京都内を中心に感染者が増加傾向にあるため、不安な日々はまだ続きそうです。外出時は感染と熱中症に気をつけてください。また、今後は講座が始まる予定です。感染対策を講じた上で開催いたしますが、和光市及び周辺地域の感染状況により、急きょ中止になる可能性があります。ご来館前に和光市ホームページで確認してください。

《 坂下公民館の使用が再開しました！ 》

新型コロナウイルスの感染拡大により、3月28日(土)～6月30日(火)まで休館だった坂下公民館は、7月1日(水)から開館となりました。利用者お一人お一人への新型コロナウイルスの感染を防ぐため、これからしばらくの間は、団体の皆さまに使用についてをお願いをさせていただいています。皆さまと一緒にwithコロナの時代を乗り越えていきましょう。

ご不明な点等ございましたら坂下公民館にまでお問い合わせください。

坂下公民館を使用する際のお願いはホームページでもご確認できます。→



坂下公民館からお知らせ

《 熱中症にご注意を 》

都内を中心に7月から新型コロナウイルスの感染者数が増え始め、今後も皆様お一人お一人の感染防止が重要です。感染防止の3つの基本として「新しい生活様式」が位置づけられています。

- 【新しい生活様式】 → ①身体的距離の確保、②マスクの着用
③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」の回避

しかし、これから真夏になると熱中症のリスクが高まります。厚生労働省から熱中症予防とコロナ感染防止を両立するポイントが案内されているので、一部をお送りします。

- ①マ ス ク → 屋外で、人と2メートル以上離れているときはマスクをはずすようにしましょう。
②水分補給 → のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに。
③エアコン → 部屋の中と外の空気を入れ替えて換気させるため、エアコン使用中もこまめに窓を開けて換気をしましょう。(エアコンを止める必要はありません)

詳細をお知りになりたい場合は下記の【参考】URLにアクセスしてください。(令和2年7月27日現在)

【参考】厚生労働省 HP「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントをまとめました。」

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html



新たな市の発刊物

坂下公民館にありますのでご自由にお持ち帰りください。



「和光市バス路線図市内循環バス」運行経路とダイヤが一部変更になりました。東武バス等の一般路線バスの経路図も掲載されています。



「和光市防災ガイド&ハザードマップ」すでに九州を中心に大規模な水害がありました。ガイドが改定されたので、ご家庭で常備はいかがでしょう。



「和光おさんぽ Guide」名所や飲食店情報が満載です。ガイド片手にお散歩はいかがでしょう。一部、英語表記もあります。



「健康ガイド成人版」今年度版でガンや健康診断の健診について確認しましょう。Let's健康!



「ニューボラガイド」妊娠から学童期まで対象です。教室や健診の予定日も載っているのです。ぜひお手元に。

公民館講座のご案内（10～11月の開催予定）

※新着情報と詳細は広報、チラシ、ホームページでご確認ください。



8月・9月の「囲碁・将棋の集い」と「子ども卓球教室」は、新型コロナウイルス感染防止のため中止です。開催予定の講座も、今後の感染状況で急きょ中止になる可能性があるため、事前にホームページでご確認ください。また、新型コロナウイルス感染防止のため、必ずマスクをして参加してください。

●囲碁・将棋の集い 対象：どなたでも

～自由に対局！わかりやすい指導！～

10月10日、11月14日（土）13時～15時



●子ども卓球教室 対象：小学生

～基本から学べる初心者大歓迎の人気講座～

10月18日、11月15日（日）10時～12時

●健康フラダンス教室 対象：成人 先着15名

～自粛生活で運動不足になっていませんか？

フラダンスで運動不足とストレスを解消しましょう！～

開催日：10月12日、19日、26日（月）13時～15時

申込：9月1日（火）～10月2日（金）までに窓口または電話にて

●流木アート講座（手工芸教室） 対象：成人 先着10名

～流木が絶好のアート材料になるのはご存知ですか？

お部屋のインテリアにもどうぞ！～

開催日：10月14日（水）10時～12時 参加費：1,000円（当日払い）

申込：9月1日（火）～30日（水）17時までに窓口または電話にて

他にもこんなこと
やっています

七夕飾りをしました

皆様の健康を祈り、竹を置いていました。お書きになられた願い事が叶いますように。



「緑のカーテン」を育て始めました

室温を少しでも下げるべく、「緑のカーテン」を勤務時間外で育て始めました。来館の際にはぜひご覧ください。運



が良ければ、クワガタムシに出会えます。

▼ 1月～2月にはこんな事業が開催されました！ ▼

和光市公民館サークル体験フェスタ

(1/19)

坂下公民館登録の6団体が体験ブースを設け、70名以上が体験しました。ウクレレやハンギングバスケット、日本画など普段できない体験ができ、「丁寧に教えていただけた」とサークルに加入した方もいました。



ハーブを使って手作り教室

(1/22:ワックスバー)

(2/26:ハーブソルト)

ハードルが高そうな印象のハーブですが、2回とも参加者からとても好評でした。

「ハーブを育ててみます」「ハーブを使ったハンドクリーム作りにチャレンジしたい」など、更なる意欲が芽生えていました。



教育と福祉の連携講座

(2/4)

健康な生活にはお口のケアも欠かせません。手ぬぐいを使った簡単な運動だけでなく、唾液腺マッサージなども学びました。参加者からは「テレビを観ながらできるね」と喜びながら実践していました。



和光市坂下公民館 わこうし さかしたこうみんかん

住所 〒351-0115 和光市新倉3丁目4番18号

電話 048-464-5230 / FAX 048-461-3429

開館時間 9:00～21:30

休館日 年末年始（12/29～1/3）および管理上必要とする日

アクセス 和光市駅北口より 徒歩15分

市内循環バス「新倉郵便局」下車5分

東武バス「新倉坂下」下車3分

