

さ だ 蹉 跎 だ よ り

2020年 8月号

〔編集・発行〕枚方市立蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・熱くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

スタッフ手作りの季節の花々でセンター内を彩っています。



センター2階の「アート・スペース」は、創作活動の発表の場として、当センターをご利用の団体や、個人の方にご利用いただけます。絵画・手芸・工芸等の作品展示にご活用ください。お問合せは、当センターまで。

★8月の休館日は、8月24日(月)です★

*** Sada Information ***

さだスタッフからの耳より情報をお届けします！

ゴーヤのグリーンカーテンまであと少し！

7月は雨が激しく降る日が多く、成長が心配でしたが、今年も無事に花を咲かせました。8月中にはグリーンカーテンになり、日差しを和らげロビーを涼しくしてくれることでしょう。



支柱を伝って伸びたゴーヤのつるが、7月初旬にはネットに届き、広がり始めていました。

7月中旬には、つるの先端がネットの上部に届き、雄花が咲き始めていました。隣には琉球朝顔も咲いています。

お家でもペーパークラフトを楽しみませんか

8月は季節の花としてセンターでは、「ひまわり」を装飾しています。スタッフ手作りの比較的簡単な作り方をご紹介します。自分なりにアレンジしてみてください。



色画用紙で花びらの形を作ります。



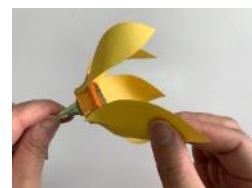
鉛筆などでくるくる巻くと花びらに雰気ができます。



管状花の部分は、画用紙を細かく切れ目を入れて作ります。



針金の先端を曲げて細かく切れ目を入れた画用紙を巻きつけて管状花を作ります。茎の部分は、テープ状に切った色画用紙を巻きつけていきます。



管状花の部分に、花びらを1枚ずつ糊で貼付けていきます。

「日本語よみかき教室」(えんぴつ)からののお知らせ

日本語が分からないことで、日常生活に困っている人であれば、日本人でも外国人でも自由に日本語を学ぶことができる場所です。日本語の勉強以外に遠足に行ったり、料理を作ったりして交流もしています。日本語の勉強をしたい人は、生涯学習市民センターに電話で問い合わせるか、直接お越しください。また、あなたの周りに日本語が分からなくて困っている人がいたら、このよみかき教室のことを教えてあげてください。

さだ生涯学習市民センターの日本語よみかき教室は7月より再開し、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら授業をしています。

■開講日時 毎週火・金曜日 10:00~12:00 参加は無料です。

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話: 050-7102-3133 FAX: 072-831-5337



7月は学習者さんと一緒に七夕の飾り付けをしました。

さだ活動委員会からのお知らせ

Salon de Sada Concert 出演者・出演団体募集中!

センター2階のロビースペースを利用して開催しています。
日頃の練習の成果を発表しませんか。ご応募お待ちしております。

日時：10/10(土) 12:30~12:50
さだ生涯学習市民センター 2階ロビー

【観覧無料 申込不要】



「新しい世界へ飛び立つ」という意味から誕生したフォーク・デュオ「Take-off」が演奏する懐かしい昭和の時代のフォークソングをロビーにてお聴きください。

予告

ティク オフ
出演：Take-off

※コンサート当日は会場設営の為、一部ロビーの机が使用できなくなる場合がございます。予めご了承ください。ご協力宜しくお願いいたします。

~さだ活動委員会 活動委員を募集しています~

さだ生涯学習市民センターでは、センターで開催するコンサートや講座等イベントの企画・運営を行っていただける方を募集しています。生涯学習市民センターの利用団体関係、生涯学習市民センターの事業に関心のある方、地域活動に意欲のある方など、一緒に活動しませんか。活動予定やご質問はセンター事務室まで、お気軽にお問合せください。



「オリエステル」を使って子供たちと一緒に可愛い作品を作りました。

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

さだ図書館からのお知らせ

こわいはなしのおはなし会

日時 8月8日(土)15:00から

場所 集会室

ひんやりできるかも!

★新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の影響により、人数制限や内容変更する場合がございます。

特集コーナーについて

【特集コーナーの予定】

7月28日から「調べ学習に関する本と資料」をご用意しております

調べ学習とは・・・探求テーマを見つけ自分なりの結論にいたるまで調べていくこと。

「図書館を使った調べる学習コンクール」

2019年度受賞作6作品もあわせて展示いたします。



※イラストはイメージです



※写真は7月の展示です

図書館からのお知らせ

8月のおはなしかい

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の影響により行事・イベントを中止する場合があります。

としょかんおはなしかい (小学生向け)

1・15・22・29 日(土) 15:00~15:30

こわいおはなしのおはなしかい

8(土)15:00~15:30

おはなしいっぱいおはなしかい (乳幼児向け)

5・19(水) 11:00~11:30

定員は
2分の1に
なります。

ふれあいルーム ひよこっこ

中止となりました

おはなしな〜じよのおはなしかい

23(日) 11:00~11:30

としょかんおやすみ

24(月)

| げつ | か | すい | もく | きん | ど | にち |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

展示本

一般向け

育てちゃう!



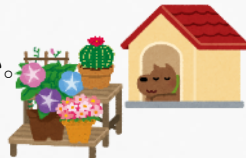
いろいろな生き物と出会い、育てたり、観察することで、新たな発見や、心が癒された経験はありませんか?

『育てる』本を集めました。



ペットや植物にふれあうことで、“新しい自分を発見”なんてことも!?

是非、手にとってご覧ください。



こどもむけ

フルーツとフラワーとスイーツ

となんだかてんこもり



フルーツ (くだもの) とフラワー (お花) とスイーツ (甘いもの) の本を集めてみました。干し柿はフルーツ?それともスイーツ?



図書館員おススメの本

「恐怖の谷」 コナン・ドイル著, 駒月雅子訳

ホームズのもとに届いた1通の手紙には、とある資産家に危険が迫っているという内容が暗号で書かれていた。しかし時すでに遅く、資産家は自宅で惨殺されていた。資産家の隠された過去とは? 資産家が妻に漏らした「恐怖の谷」とは? 驚きの結末を迎えるシャーロック・ホームズ・シリーズ第4の長編です。

ところでコナン・ドイルは、森鷗外より3歳、夏目漱石より8歳年上なだけなんです。本作の発表は1914年で、漱石の『こゝろ』と同年のことでした。ホームズ・シリーズに当たり前のように出てくる電報や鉄道も、物語の舞台である19世紀末には普及して40年ほど。今で言うパソコンやスマホ、飛行機や新幹線を駆使するのと同じ感覚だったんだらうなあと考えると、なんだかおもしろくありませんか? (ぼん太)

蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館

(指定管理者) さだ・まきの文化創造プロジェクト

〒573-0064 枚方市北中振 3-27-10

<開館時間> 月曜日~土曜日 9:00~21:00

<電話> センター: 050-7102-3133

日曜・祝日 9:00~17:00

図書館: 050-7102-3117

<休館日> 第4月曜日(祝日の場合は開館)

<F A X> センター: 072-831-5337

年末年始(12/29~1/3)

図書館: 072-834-3901

<E-Mail> info-sada@hirakata-sg.jp

@sadagakusyuu @3133sada

<URL> https://sada.hirakata-sg.jp/

