平郡東小学校だより 6月号

春の遠足

５月２１日（火）、学校応援団の方と一緒に、春の遠足に行きました。天気も良く、みんなで元気よく五十谷の海岸をめざしました。鈴木牧場で牛を見せていただきました。さわったり、ブラッシングしたりすることもできました。五十谷の海岸に到着すると、おいしいお弁当をほおばりました。その後、砂浜で運動会のダンスを披露。きれいな海をバックに、とてもかっこよかったです。みんなでしりとりをしながら帰りました。最後まで元気に歩くことができました。

地域参観日：体力テスト

６月５日（水）、地域参観日で体力テストをしました。地域の方も参加してくださり、一緒に握力測定や、反復横跳び等に挑戦しました。
「昔はもっといけたのになぁ。」　「やっぱり大人はすごいなぁ。」
みんなで自分の体力を見つめ直すよい機会となりました。

みしまだより

令和６年６月２７日号
発行　平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口　229 人
平郡東人口　150 人
令和６年５月末日現在

柳井市消防団　平郡分団による水利点検

５月１８日（土）に柳井市消防平郡分団による水利点検が行われました。
火事の時は「防火水槽」や「消火栓」から水をとってポンプへつないで放水します。

老人大学講座開催

５月２７日（月）に平郡東小学校体育館にて、令和６年度第１回老人大学講座を開催しました。
講師はフラワーランドの内村友美（うちむらともみ）さんで、演題は『植物のチカラを健康に役立てよう』でした。
受講生１４名、一般参加６名、合計２０名の出席でした。

６月１８日（火）に平郡東小学校体育館にて、令和６年度第２回老人大学講座を開催しました。
講師は平郡駐在所の倉住和良（くらずみかずよし）さんで、演題は『交通安全について』でした。
受講生１５名、一般参加３名、合計１８名の出席でした。

中学校跡地草刈り作業及びフジバカマの苗定植作業

６月１１日（火）に中学校跡地にて草刈り作業（８名参加）、６月１７日（月）にフジバカマの苗200 本定植作業（７名参加）を行いました。
暑い中ご協力いただきありがとうございました。

ＫＡＫＯＫＡＫＯ健康ＭＥＭＯ

「水分しっかり摂ってね」と言われる時期になりました。そうは言ってもなかなか多く飲めない方もいらっしゃると思います。
今回は水分を積極的にとりにくい理由とその対策を考えてみます。

のどの渇きを感じにくい
⇒喉の渇きがでていたら脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前に、いつでも水分が摂れるように手近に飲み物を用意しましょう。入浴後など汗をかいた後は忘れずに飲みましょう。

おなかが冷える
⇒夏でも温かい飲み物、または常温の飲み物を用意するとよいでしょう。

外出先で水分補給を忘れる
⇒外出前後にコップ１杯の水分を飲んでみましょう。外出時はできるだけ飲み物を持参しましょう。

食事量が少なく水分不足になりがち
⇒おやつやデザートにくだものやゼリーなど水分の多いものを食べてみましょう。

夜間の尿意が近くなる
⇒夕方以降の飲水を調整してみましょう。

アルコールを飲んでいるから大丈夫
⇒アルコールは利尿作用があります。アルコールを嗜む方はお水も一緒に。

平郡診療所　蟻川嘉子

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

傍（かたわ）らに携帯（けいたい）ラジオ菊根分（きくねわ）け

正司

平郡東地区全体集会開催のお知らせ

日　時　６月２９日（土）9：30～11：00
場　所　平郡東小学校体育館
内　容　桑名宏樹氏による講演会、平郡島紹介動画上映会等

お問い合わせ　平郡東地区コミュニティ協議会　☎47-2211

平郡東小学校地域参観日のお知らせ

日　時　７月５日（金）10：30～
場　所　平郡東小学校体育館
内　容　七夕集会

お問い合わせ　平郡東小学校　☎47-2020

７月の行事等予定表

1	月	燃えない粗大ゴミ ソフトバレー
2	火	銭太鼓教室
3	水	バドミントン
4	木	ソフトバレー
5	金	小学校地域参観日（七夕集会） カラオケ
6	土	卓球
7	日	
8	月	ソフトバレー
9	火	市民と市長と気楽にトーク
10	水	バドミントン
11	木	
12	金	
13	土	ヘアーカット（午後１時～６時） 卓球
14	日	ヘアーカット（午前８時～５時）
15	月	海の日 ソフトバレー
16	火	銭太鼓教室
17	水	バドミントン
18	木	ソフトバレー
19	金	
20	土	燃える粗大ゴミ 卓球
21	日	
22	月	ソフトバレー
23	火	
24	水	バドミントン
25	木	みしまだより発行
26	金	
27	土	地域クリーン作戦 卓球
28	日	駆逐艦梨慰霊祭
29	月	ソフトバレー
30	火	
31	水	バドミントン

平郡島写真展

市民と市長と気楽にトーク開催のお知らせ

日　時　７月９日（火）10：15～11：45
場　所　平郡東小学校体育館
※ご意見ご要望等ありましたら各自治会長さんまたは、平郡出張所にお申し込みください。

お問い合わせ　平郡出張所　☎47-2211

平郡島写真展のお知らせ

日　時　７月１２日～１８日　9時～17時
場　所　平郡東小学校多目的室
お問い合わせ　平郡東公民館　☎47-2211

地域クリーン作戦のお知らせ

日　時　７月２７日（土）6：00～
場　所　平郡東地区
内　容　地区の草刈り

お問い合わせ　連合自治協議会　☎47-2211

駆逐艦梨慰霊祭のお知らせ

日　時　７月２８日（日）
場　所　駆逐艦梨慰霊碑前

お問い合わせ　平郡東公民館　☎47-2211

遊休品ご協力のお願い

今年も８月１３、１４日に平郡東地区盆踊りを開催いたします。つきましては、お楽しみ抽選会で使用する遊休品を募集いたします。ご家庭で使用されていない新品のものがございましたら、７月末までに公民館にお持ちください。

お問い合わせ　平郡東民芸保存会　☎47-2211