

令和2年度
No. 161
令和2年8月1日発行

しぶかわとうぶ 公民館だより

編集発行 渋川市渋川東部公民館
編集責任者 館長 高橋 真理子
渋川市渋川(坂下町)908番地21
(中央公民館内 TEL 22-4321)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止させていただく場合もありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス感染症により開催を見合わせていましたが、9月より再開の予定です。
内容は後日通知をお配りします。

9月17日(木)
午後1時30分～3時

9月学級の予定

*8月は休講です。

渋川東部寿大学の予定



渋川北中学校生徒さんから「花」をいただきました



きれいな花を毎年ご寄贈いただきありがとうございます。

7月16日(木)、渋川北中学校福祉委員会の生徒さんが来訪され、生徒の皆さんが大切に育てたマリナーゴールドなどの花を植えたプランターを寄贈してくださいました。お越しいましたので中央公民館へお越しの際はぜひご覧ください。

熱中症の予防法

- ・外出時は日傘・帽子
- ・涼しい服装
- ・水分をこまめにとる(汗をかいた時は塩分の補給も)
- ・日陰の利用とこまめな休憩
- ・暑いときには無理をしない
- ※ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す

熱中症を疑う症状

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない(軽症)
- ・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感(中症)
- ・けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない(重症)

熱中症の応急処置

- ・涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。(首、腋の下、太腿のつけ根)
- ・水分塩分を補給する。
- ・そのまま安静にして様子を見る。もし症状がよくなりなときは、医療機関へ。

重症の症状、呼びかけに応えないようなら

- 救急車を呼ぶ
- ・救急車が到着するまでの間に涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす。(首、腋の下、太腿のつけ根)
- ・呼びかけの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

8月各自治会の予定

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

唇町自治会	葉町自治会	坂下町自治会	春野町自治会	長瀬町自治会	下之町自治会	新町自治会	東町自治会	下郷自治会	大崎自治会			
16日					25日	31日	2日	15日	9日	30日	23日	16日
生涯学習推進員 防犯パトロール	生涯学習推進員 公園清掃 鮎の会食 安全安心パトロール	生涯学習推進員	生涯学習推進員 安全安心パトロール いきいきサロン 第1・2・4水曜日	生涯学習推進員 理事会(会議体取りやめ、配布物受渡し)	生涯学習推進員 資源ゴミ回収 一人暮らし高齢者鮎の会食会	生涯学習推進員 本部役員会	生涯学習推進員 公会堂・せせらぎ公園清掃 理事会、資源ゴミ回収	生涯学習推進員 納涼祭 資源ゴミ回収 全安心パトロール	生涯学習推進員 役員会 資源ゴミ回収 第三回 河川清掃	生涯学習推進員 納涼祭・資源物回収	生涯学習推進員 役員会 資源ゴミ回収 安全安心パトロール	生涯学習推進員 納涼祭・資源物回収
福田一男	金子崇巳	堀地正行	関 朝光	佐藤陽一	一場喜則	吉田久雄	大竹 明		山田耕作	中澤和久		