

2021年8月1日



大井中央

公民館だより 8月号



ふじみ野市立大井中央公民館(大井郷土資料館内) ☎049-261-0648 NO.172

◇安全なサークル活動をするために新型コロナウイルス感染防止対策の徹底を継続しましょう！！

9月の大井寄席のチケットを販売のご案内！！

9月の大井寄席のチケットを次のとおり販売します。

9月の寄席は 柳家 あお馬さん が出演します。皆さまのお越しをお待ちしております。

- ◆日 時 9月24日(金) 午後2時30分開演(開場:午後2時)
- ◆会 場 大井総合福祉センター4階 多目的ホール ※元大井中央公民館の裏側です。
- ◆前売り券 500円 ※前売り券のみの販売 予約もお受けしません。
- ◆販売場所 大井中央公民館事務所(大井郷土資料館内)
- ◆販売期間 8月24日(火) から9月23日(木) まで
- ◆販売時間 午前9時から午後5時まで(月曜日は休館)
- ◆定 員 20名



※新型コロナウイルス感染拡大防止の徹底を図るため、9月から定員を20名に変更させていただきました。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、当日券の販売はしませんので、予め前売り券をご購入ください。予約販売もお受けしません。

※必ずマスクの着用(マウスシールド、フェイスシールドは不可)をお願いします。マスク未着用の場合は、入場をお断りします。(チケットの払戻はありません。)

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、中止になる場合があります。

◎10月の出演予定は 大井寄席で 三遊亭 天歌 さんです。お楽しみください。

昭和100年大学を開催しました！！

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じた会場を設営し、6月24日(木)に今年度第1回目の「生活の知識学科」と7月15日(木)に3学部「合同講座」を開催しました。



本だより7月号でもご紹介しましたが、くらしの生活学部『くらし学科』と『生活の知識学科』は、大井総合支所の災害対策室を会場に実施する中、講師と受講生の間に飛沫防止シート設置、机は使用せず椅子を1.5m間隔(前後左右)、換気用扇風機を窓越し2箇所を設置するなど限られたスペースの中でできる安全対策を行っています。

受講生が安心して出席できるように努めていますが、体調を見ながら無理のない出席をお願いします。



☆生活の知識学科

生活の知識学科の第1回目は、「新型コロナウイルスと健康リスク」をテーマに講座を開催しました。

くらし学科と生活の知識学科の初回は、新型コロナウイルスと栄養、健康管理をテーマに感染予防対策のヒントになるよう、それぞれ講座を開催しました。

前回のくらし学科に引き続き、講師に、カイエー薬局グループこま薬局の薬剤師、管理栄養士をお迎えしました。

前半は、薬剤師からコロナウイルスがどのように体に入るのか、変異型コロナウイルスの種類と感染力、感染のタイミング、ワクチンの効果、自身でできる防御策、免疫力などについて、ご講義をいただきました。



昨今、話題となっている変異株は、今年3月時点で5種類あり、ここにインド型など新たな変異株が発生しており、ワクチン接種が始まったとしてもこの先どうなるか心配です。感染予防のポイントは、如何に自己防衛ができるか、免疫力を付けられるということでした。



後半は、管理栄養士から免疫がしっかりと働くようにするにはどうすればいいか、ご講義をいただきました。

免疫力を上げるためには、エネルギーの摂取量、たんぱく質の役割と上手な摂り方、ビタミンDの有用性、抗酸化ビタミン、生活習慣について、それぞれお話をいただきました。免疫がしっかりと働くようにすることで、



感染予防、重症化予防につながっていくことが考えられますが、食事で予防することができるのでしょうか。



エネルギーの摂取が少ないと、感染リスクは上がり、感染後予後も悪くなり、過剰摂取すると重症化のリスクが高くなる可能性があるということでした。また、体型によるリスクも考えられるということです。食事では、たんぱく質をしっかりと摂ることで、体温の維持、筋肉や免疫細胞の材料、エネルギー源になり、反

面、摂取量が足りないと、筋肉量、血液や内臓のたんぱく質、免疫能の障害、創傷治癒の遅延、臓器障害、生体適応の障害などがでてくるということでした。これらは、バランスの取れた食事などを摂ることで予防していくことができ、併せて生活リズムを整えることで病気になりにくい身体づくりができるということです。そうは言っても、日頃、気を付けていてもなかなかできていないことが多いですが、意識してやっていくことが大切だと思います。介護予防にもつながっていくと思いますので、是非、実行していきましょう。

受講生の皆さん、もくもくとメモを取り、いくつか質問されるなど熱心に聴き入っていました。感染予防につなげるため、講座の内容をご家族や地域につなげていただきたいと思います。

☆3学部「合同講座」

昭和100年大学では、毎年、7月と12月に大井中央公民館「くらしの生活学部」、上福岡西公民館「元気健康学部」「くらしの中の芸術学部」の受講生と一般に受講募集をする合同／公開講座を開催していますが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、受講生のみを対象とした合同講座として開催しました。



大井中央公民館では、ステラ・イーストのホールで、7月15日（木）に開催しました。

現代社会で問題となっている、高齢者の自動車運転事故など交通ルールの基本と事故防止などについて、東入間警察署交通課にご協力をいただき講座を開催しました。お忙しい中、講師をお引き受けいただきありがとうございました。

埼玉県内における交通事故の内容と発生件数、事故となった原因、要因について、わかりやすいお話をいただきました。

特に、高齢者による自転車と自動車による事故、歩行者を含む交通法規とそれを如何に守ることが必要なのか、自転車事故による罰則事例など具体的な講義をいただきました。また、自動車の視野、高齢化した眼の視野とそれによる影響と注意点、簡単な認知度テストなどを行っていただきました。加害者にも被害者にならないよう、自分や家族、相手方などのためにも交通規則を知り、必ず守りましょう。



「子どもの城」2回目を開催しました！！

コロナ感染防止対策を図り、7月10日（土）に、今年度2回目の「子どもの城」を無事に開催することができました。

2回目ですが、子ども達は早くも教室に慣れ、学年学校問わず、お話をしたりしながら、教室を楽しんでくれていました。子ども達の楽しそうな様子を見ると、スタッフも思わず笑顔になります。

暑くなりましたので、水筒など忘れず、小まめな水分補給をお願いします。

☆硬筆と筆ペン教室(多目的ホール)

1部屋を水彩画教室と二つに分けて使用していますが、子ども達の協力もあり、特に支障がなく教室の運営ができています。今回から、先生が用意してくださった、筆ペンを使った文字を書きました。

筆ペンを始めて使う子ども達が多く、手を墨だらけにしながらも、みんな上手に書けていました。

☆水彩画教室(多目的ホール)

初回は、子ども達がどのような絵が描けるか自由に描いてもらいました。絵の具を始めて使うお友達もいましたが、上手に描けていました。2回目は、先生に筆などの使い方を教わりながら写生を課題にしてすいか、キューイフルーツなどを描いてみました。思い思いの作品が描けました。

☆折り紙教室(会議室3)

会議室3のエアコンが故障し暑さ対策を講じるため、急遽、会場を大井総合支所 1階 災害対策室に移し開催しました。9月も、災害対策室で開催します。突然の会場変更で、子ども達と保護者の皆様にはご迷惑をおかけしてしまい、申し訳ございませんでした。

折り紙教室では、立体的な形になるペンギンにチャレンジしました。みんな、わいわいと楽しみながら折っていました。みんな、手先が器用です。

☆リズム体操教室(会議室1)

1回目につづき、先生のパワフルなリードにより、体のバランス、手足をよく動かした筋力をつけるリズム動作を音楽に合わせて、汗をかきながら楽しくやれました。少ない人数にもかかわらず、子ども達はかなり盛り上がっていました。

結構、ハードな動きをするため、途中4回の休憩と水分補給をしながら活動をしています。

先生方、子ども達、保護者の皆様ご協力により、「子どもの城」2回目を無事に終えることができました。8月の教室は、夏休みになります。夏休み期間中は、すでに申込が終わってしまったものもありますが、夏休み親子チャレンジ教室、子どもも参加できる趣味講座などの企画をご用意していますので、是非、ご利用ください。

今年の夏も猛暑が続きます。熱中症、コロナに感染しないよう、それぞれの対策をして、9月からの教室に元気で出席してくれるようスタッフ一同お待ちしております。

☆三 まん延防止等重点措置等期間延長による分館利用の制限について ☆三

4月28日(水)から、まん延防止等重点措置等により、分館利用の制限を行ってきましたが、7月12日(月)から更に期間延長となりました。ふじみ野市は、7月20日(火)から、埼玉県「まん延防止等重点措置」を講じるべき区域に指定されたことから、8月22日(日)(予定)まで公共施設の利用時間を午後8時までの制限とします。利用者の皆様にはおかれましては、ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

次のことについて、厳守した利用をお願いします。

★延長期間 7月20日(火)から8月22日(日)※予定 まで

★開館時間 午前9時から午後8時まで

※今後の感染状況により変更になる場合があります。

★継続するもの

◎必ず自宅で検温をしてきてください。37.5度以上若しくは平熱プラス1度以上の発熱がある場合は、入館をお断りします。

◎必ずマスクを着用(マウス及びフェイスシールドは不可)してください。マスクの着用がない場合の入館はできません。

◎基本ガイドラインを厳守してください。

(十分な換気、消毒、人との距離を最低1m以上空けるなど)

★活動制限のあるもの

◎館内での飲食(水分補給は除く)については、引き続き禁止となります。

◎カラオケ活動は、引き続き禁止となります。



【分館利用受付案内】

☆分館の利用手続き等について(※予約システムの利用はできません。)

- ・分館登録していない団体は、ご利用できません。
- ・分館登録されていない場合は、大井中央公民館(大井郷土資料館内)で手続きをしてください。
- ・すでに分館登録をされている団体は、令和3年度の更新手続きは必要ありません。既存の分館利用券をそのままお使いいただけます。(※代表者等が変更となった場合は、変更手続きをお願いします。)
- ・利用申込方法は、各分館によって異なります。詳しくは、大井中央公民館にお問い合わせください。
- ・施設利用許可証及び使用料納付後、利用者側の事情でキャンセルした場合は、使用料の返金はできませんのでご注意ください。

※分館のご利用を考えている方で、分館登録をされていない場合は、大井中央公民館事務所(大井郷土資料館内(大井図書館))で登録手続きをお願いします。



新型、変異型コロナウイルスの感染と熱中症に注意！！

手洗い、うがい、マスクの着用、小まめな消毒、換気などを継続し、「密閉」「密集」「密接」の3つの密を回避しながら、健康と安全が確保できる工夫した活動をしていきましょう。

暑い季節になりました。エアコンなどを上手に活用しながら、十分な換気と小まめな水分補給をして、熱中症や脱水症などにかからないようにしましょう。

体調管理には、くれぐれもご注意ください。

