



# はたえ館だより

波多江コミュニティセンター  
はたえ館  
☎092-322-1614  
◀はたえ館のホームページ  
はこちらから



おしらせ

## 波多江小学校 正門（国道側）が新しくなりました！

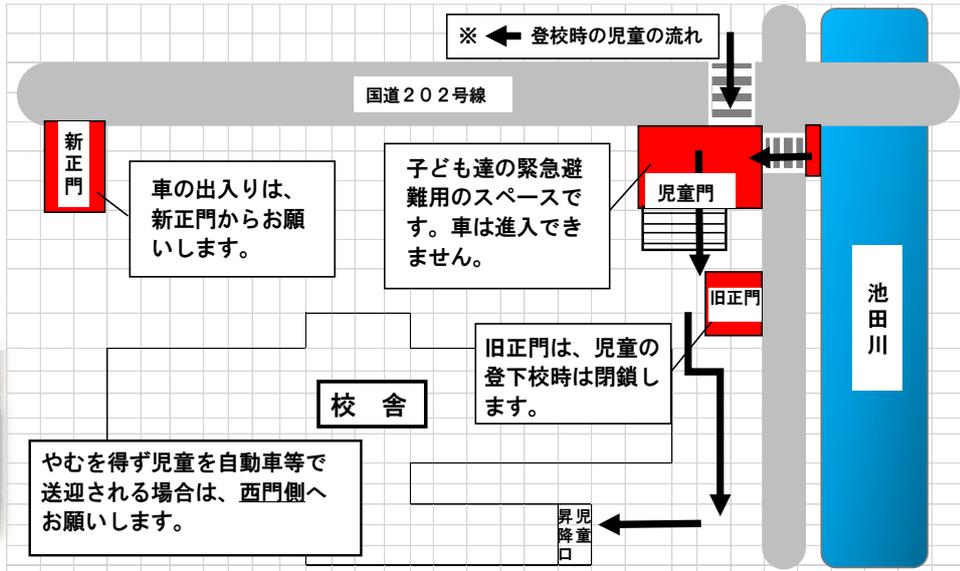
7月27日（月）波多江小学校にて新正門（車用・児童門）の竣工式がおこなわれました。新正門は子ども達がより安全に登下校できるように車用と児童門と分かれて設置されています。旧正門は、登下校の時間帯のみ施設されます。校区の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



代表児童、PTA、校区の方々に見守られながら華々しくテープカット！



校区区長さんから波多江小学校に、お祝いのお花束が贈られました。



### 夏休み夜間巡回中です。

8月1日～8月19日まで

子どもの非行防止や、防犯を目的とした地域の皆様で取り組むパトロール活動です。詳しくは、お住いの行政区長または、青少年育成指導員へお問合せください。

主催 青少年育成波多江校区民会議

### コロナウイルス感染症拡大防止の為、以下の校区行事が中止となりました。

- ・朝のラジオ体操
- ・8月の校区一斉パトロール

今後の予定につきましては分かり次第、はたえ館だより、はたえ館ホームページでお知らせします。

校区コミュニティ推進協議会

## 夏バテしていませんか？



保健師コラム第2号  
管理栄養士による  
特別号

夏は食欲が落ち、炭水化物に偏った食事が増えるため、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、栄養バランスを整え、夏バテ予防に効果的な食事を摂りましょう。

### ★3つの食品を揃えてバランス良く

①エネルギー源食品  
身体を動かす力

ご飯 パン  
麺 いも類



②たんぱく質源食品  
からだをつくる

大豆製品 魚肉  
卵 乳 乳製品



③ビタミン、ミネラル源食品  
からだの調子を整える

野菜 果物 海藻



### ★ビタミンB1・Cを含む食品で疲労回復

ビタミンB1：豚肉・豆腐・味噌・玄米・モロヘイヤなど  
ビタミンC：じゃが芋・ブロッコリー・赤ピーマンなど

問い合わせ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
校区担当 山本・前田・大歯・井上

## チェック

## 8月の行事予定

8日	土	体育部会・体育委員会（はたえ館）
18日	火	調整会議（はたえ館）
22日	土	写真講座（屋外撮影会）

次のはたえ館だよりはサークル特集！8月中旬に発行予定です。

はたえ館サークルは現在、コロナウイルス感染防止対策を取り入れながら楽しく活動をされています。43サークルをご紹介しますのでお楽しみに。

お盆期間中（13日、14日、15日）  
はたえ館は開館しております。



## 7月 健康づくり講座 活動報告 熱中症、脱水について学びました

7月の健康づくり講座は『熱中症と脱水について』学びました。講座のおもな内容は以下のとおりです。

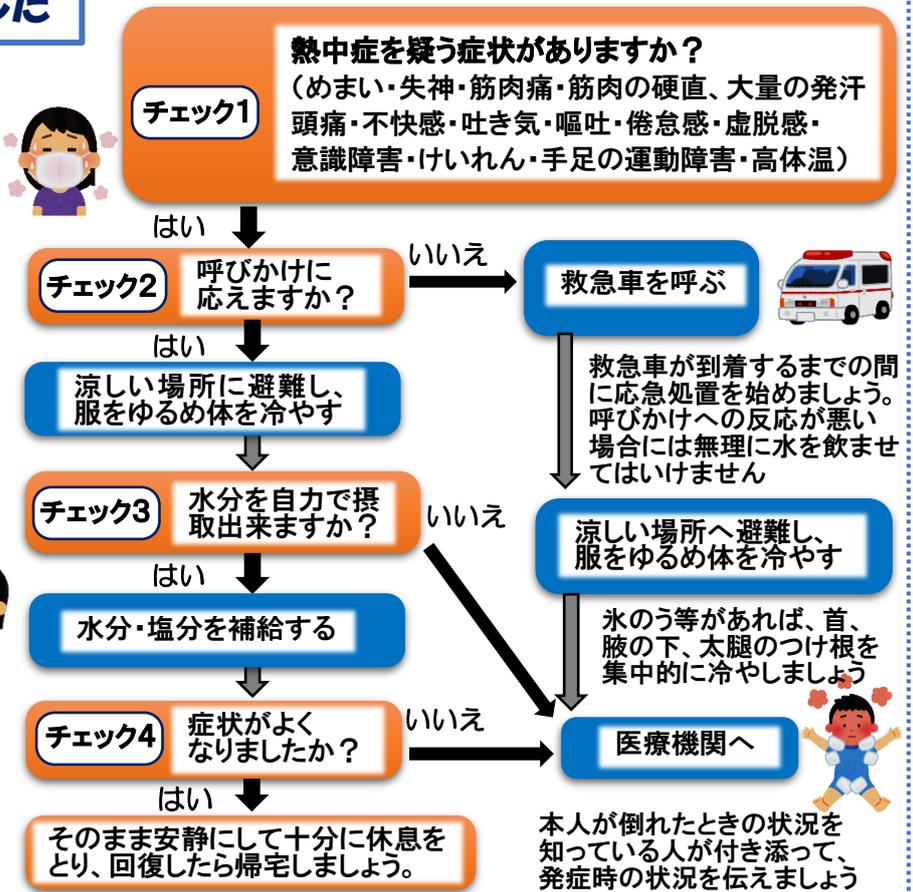
- 熱中症患者のおおよそ半数は、65歳以上の方と言われており、その多くが室内で発症している。
- 熱中症の症状を理解し初期対応を身につけておく。
- 感染症拡大に伴い、マスク着用・外出を控えている中、汗をかきにくく体内に熱をためこむため、脱水になりやすい。
- 1日1500ml(コップ7~8杯)を目安に、こまめな水分補給を心がける。

応急処置については、右に表を載せています。ご活用ください。



講義の後は呼吸筋の運動でリフレッシュ!

## 熱中症の応急処置



## はたえ館ホームページにて自宅でできる 体力づくりの運動を動画にて配信中!

今後も定期的に「トレーニング動画」を紹介していく予定です。コロナ禍で自粛の毎日、リモートワークで在宅勤務の方お家で簡単にできる運動で皆様の体力づくりにぜひ、ご活用ください。(協力: なぎさ整骨院)

はたえ館

はたえ館ホームページ内の動画を再生 または



QRコードで直接動画に移ります。

## 呼吸筋の

## 運動について



## 健康づくり講座 ★参加者募集★ 夏バテ解消ヨガ講座!

初心者でも安心です。参加費無料  
ヨガで夏の疲れを癒しませんか!?

どちらか1日だけの参加でも構いませんよ!  
ヨガマットがない方はこちらで用意します。

【日時】1回目 9月16日(水) 10:00~  
2回目 10月21日(水) 10:00~

【場所】はたえ館 会議室1

【講師】高杉 龍元さん(地域活動指導員)

【定員】両日とも10名(定員になり次第締切)

【申込み】9月11日(金)17時までに、はたえ館へ



NEW

## はたえ館サークル紹介

サークル名 怡土けん玉倶楽部



けん玉で、集中力やどんな事も楽しむ心を培います。大人から子どもまで、けん玉を通じて楽しく交流しましょう。みんなで広げよう、けん玉と笑顔の輪!!!!

【活動日】毎月第2週 日曜日

【時間】9:30~12:30

【月会費】なし(入会金なし)

※活動は9月からになります。

※お問合せは、はたえ館(☎322-1614)まで