



## 前原コミュニティセンターぬくもりからのお知らせ

～センター利用時のウイルス感染防止対策が一部緩和されました～

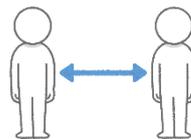
◎ 館内での**飲食が条件付きで可能**となりました（6月25日～）

- \* 座席は対面にならないように配置する
- \* 配膳は手指消毒者1名が専任で行い、各自で受け取る
- \* 会話は極力控える



◎ 館内での**運動中のマスク着用が条件付きで緩和**されました（7月1日～）

- \* じゅうぶんな距離を空ける
- \* 大きな声での発声や会話は行わない
- \* 使用前後に器具の消毒を行う



引き続きご協力をお願いいたします! ～感染拡大防止対策6項目～

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| ① 館内でのマスク着用               | ④ 窓を開けての換気    |
| ② 来館時の手指の消毒               | ⑤ 利用後の清掃・消毒作業 |
| ③ 密集・密閉・密接(3密)の状況をつくらない間隔 | ⑥ 飲酒の禁止       |



## 今後の校区行事・会議、イベント日程等について

### 全館清掃のお知らせ

**7月31日(金)は**  
全館清掃のため**17時まで**  
利用いただけません

ご迷惑をおかけしますが  
ご理解の程よろしくお願  
いいたします



### 7月・8月の行事予定

- |    |        |  |  |
|----|--------|--|--|
| 7月 | 22日(水) | 社協理事会                                  |  |
|    | 22日(水) | 体育委員会                                  |  |
|    | 30日(木) | すまいる広場                                 |  |
|    | 31日(金) | 全館清掃日                                  |  |
|    | 31日(金) | 市同協支部理事会                               |  |
| 8月 | 1日(土)  | まちづくり防災講座<br>『災害時の緊急(一次)避難と対応』         |  |
|    | 8日(土)  | ぬくもりカフェ(趣味・教養講座)<br>『暮らしに役立つメディカルハーブ①』 |  |
|    | 11日(火) | 区長会                                    |  |

校区担当：田島・池・本田・峰松  
お問い合わせ ☎332-2069

## 夏バテしていませんか？

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品を積極的に摂りましょう。

★食卓に3つの食品を揃えてバランスよく★

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を含む食品で夏バテ予防

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: ジャがいも・ブロッコリー・赤ピーマンなど

★お水かお茶でこまめに水分補給

ジュースやスポーツ飲料は血糖値を急上昇させるため  
疲れやすくなります。飲みすぎないようにしましょう。

## ぬくもりカフェ(趣味・教養講座)開催のお知らせ

大変遅くなりましたが、今年度最初の「ぬくもりカフェ(旧コミュニティカレッジ)」を開催します。感染症拡大防止対策の関係で募集定員が少なくなっておりますが、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。お申込み・お問合せは前原コミュニティセンター TEL: 322-2481 まで。

### 暮らしに役立つメディカルハーブ講座① いろいろ使えるハーブチンキ

サプリメントなどの健康食品や、料理に使う香辛料・・・実は、毎日の生活で意外と身近なハーブ。この講座では、健康増進や疾病予防に役立つ「メディカルハーブ」について、それぞれの特徴や季節に応じた活用方法を学びます。今回は手指消毒やマスクに使えるハーブスプレーを作ります。

日時: 8月8日(土) 10:00~11:30

場所: 前原コミュニティセンター 研修室1

参加費: 200円(材料費)

定員: 12名

講師: JAMHA認定ハーバルセラピスト 市川陽子(深江在住)

気軽に楽しくハーブが学べる講座です。ハーブティーの試飲もあります。どうぞお気軽にご参加ください♪



## 前原校区まちづくり「防災講座」開催のお知らせ

※今年度は感染症対策のため、各行政区関係者対象とさせていただきます。ご了承ください。

日時: 8月1日(土) 19:00~20:30

場所: 前原コミュニティセンター 3階大ホール

講師: 地域安全協会代表理事 山本 一さん

内容: 『災害時の緊急(一次)避難と行政区としての対応について』

