



題字 山田翠香

発行・編集 上下公民館 Tel.62-3139

上下公民館主催

☆「老人大学」を6月28日（金）に開催しました。

府中消防署小塚出張所 救急救命士 金光吉隆消防士長をお招きして、「熱中症による搬送事例について」の講演をして頂きました。最初に、のどに食物を詰まらせた時、だいたい気管の入り口に詰まらせることが多いので、肩甲骨の間を、手の平で5回くらい上に向けてたたくという応急処置の仕方と、救急車を呼ぶかどうか迷った時は、「#7119」に電話するか、全国版救急受信アプリ「Q助」を利用することを教えて頂きました。

熱中症で救急搬送された人は、65歳以上の高齢者が約44%を占めています。軽い熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、大量の汗等、ひどくなると、頭痛、吐き気、体に力が入らなくなります。涼しい場所に移動し、体を冷やし、安静にし、十分な水分と塩分の補給をしましょう。呼びかけに反応しなかったり、けいれんを起こしたりと重度の症状だと、涼しい場所に移動させ、体を冷やし、ためらうことなく救急車を呼びましょう。部屋の中に居ても、熱中症にはかかります。室温28℃を超えないように気を付けて、のどが渴いていなくても、こまめに水分補給！無理をせず、適度に休憩を取り、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心掛けて、この暑い夏を乗り切りましょう！

次回は、日時 7月26日（金）10:00～11:00

演目 「カラダに効く音楽、アタマに効く音楽」

府中シティオーケストラのみなさんを予定しています。

☆「リース作り教室」を6月29日（土）に開催しました。

まだ開ききっていないラベンダーを奇数本使って、リボンと編み込んで、ねこじゃらしの様な形のスティックと、違った形に編み込んで花かごを作りました。もう一つ、先生お気に入りのラベンダーの絵のある小さなポットに生花を生けました。



次回は、12月7日（土）を予定しています。

☆「折り紙教室」を7月6日（土）に開催。

可愛いひよこやチューリップ等を作りました。次回は、8月11日（日）に開催する予定です。



☆「清岳劇団」7月7日公演。

阿修羅の歌に続いて、「白蓮の花が散る時」
第19回ふれあい公演が開催されました。
二組の親と子の人情劇で、涙あり、笑いあり
の1時間半の劇に、300人ほどの観客が感動
しっぱなしでした。



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139

☆「夏休み子どもクッキング」開催します。

ピザとアップルパイを作ります。

日時 8月23日(金) 9:00~12:00

場所 上下町民会館 1階 調理実習室

講師 上下生活学校のみなさん

定員 20人(小学生対象。低学年は保護者同伴)

参加費 100円 エプロン、三角巾、手拭きタオル持参

申し込みは、8月16日(金)までに上下公民館へ。



クーリングシェルター実施中!

◎毎月1階ロビーに張り出しています。

漢字問題をやってみましょう。

7月の漢字問題

「ナ」から始まる漢字の読みです。

1. 就中 ()
2. 菱 () える
3. 雪崩 ()
4. 撫子 ()
5. 海鼠 ()
6. 納屋 ()
7. 茄子 ()
8. 蔑 () ろ
9. 懐 () く
10. 納豆 ()

上下俳句会 (七月)
冷蔵庫入って過ぎす夢の中
陸前の友より便り紅木槿
庭の樹に空蟬のこる物かなし
人の名を思い出せない酷暑かな
歳光年色をも変えず夏の星
亡き祖父の打ちし田ンボに蛙鳴く
放棄田になりて歳年令歎の花

荒木棕櫚
久保翠邦
岡田三桂
伊達陽風
山口未知子
加藤十詩子
藤井逸馬

出来ましたか? 解答は公民館事務室へ。