



厚内地区ごみ拾い清掃活動 地域の皆さんありがとうございました。

令和3年度厚内地区ごみ拾い清掃準備委員会

準備委員会委員長 橋本 進

準備委員会委員

厚内1・3区行政区長、厚内2区行政区長、厚内4区行政区長、厚内5区行政区長、浦幌消防団第三分団長、漁業実行組合長、厚内体育振興会長、漁協青年部厚内支部長、漁協女性部厚内支部長、厚内市街婦人会長、厚内郵便局長
事務局：厚内公民館

厚内寿大学 健康講座・健康相談(前期)

5月10日、浦幌町保健福祉課による健康講座・健康相談が開催されました。今回はコロナワクチン接種について、保健福祉課長より丁寧に説明して頂きました。

- コロナワクチン接種の説明(保健福祉課長)
- 認知症予防には規則正しい
- ①食事、②適度な運動、③睡眠 が大切。
- 認知症のメカニズムが判ってきました。
- 家庭血圧の基準値は??

正常血圧の基準値		
家庭で測定	125未満	80未満

高血圧の診断基準 (降圧治療の対象)		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

成人講座「ヒンメリ細工体験教室」

5月13日、エプロン工房山本ひとみ先生による講座が6名の受講者が参加し行われました。

紙のストローを糸で紡ぐ幾何学模様細工、なかなか不思議な体験でありました。



5・6月の予定

5月19日(水)	寿かもめクラブ 中止
6月1日(火) 2日(水)、8日(火)	アイヌ文様コースター製作体験教室
3日(水)	寿かもめクラブ(10:00~) 公民館運営審議会第1回厚内例会
14日(月)	厚内寿大学軽スポーツ交流教室 ふまねっとの会厚内教室例会
16日(水)	寿かもめクラブ(13:00~)
17日(木)	巡回図書配本
18日(金)	厚内花いっぱい運動(畑耕こし)
23日(水)	厚内花いっぱい運動(植え付け)
28日(月)	成人講座「池田ワイン城視察研修」 ふまねっとの会例会

令和3年度厚内花いっぱい運動

地域の皆さまどうぞ宜しくお願い致します。

令和3年度厚内花いっぱい運動実行委員会

実行委員会委員長 橋本 進 様
実行委員会委員
厚内1・3区行政区長、厚内2区行政区長、厚内4区行政区長、厚内5区行政区長、公民館運営審議会厚内例会長、厚内寿大学学級長、漁協女性部厚内支部長、厚内市街婦人会長、事務局：厚内公民館

畑耕こし・・・6月18日(金) 9時～
植え付け・・・6月23日(水) 9時～
草取り等の分担と日程(雨天順延)
7月14日(水) 5区行政区 9時～
8月4日(水) 1・3区行政区 9時～
8月25日(水) 2区行政区 9時～
9月15日(水) 4区行政区 9時～
片付け・・・花壇の状況を勘案(10月末頃)

「講座のご案内」 成人講座・池田ワイン城視察研修

日時 令和3年6月28日(月)
9:00~12:30
場所 池田ワイン城
(視察研修、自由見学~)
発着 厚内公民館 (参加費：無料)
その他 コロナ対策として、昼食は摂りません
申込 6月10日(木) 公民館(578-2407)



防災一口メモ(津波災害)

- 大きな揺れを感じたり、津波警報・注意報が発令されたらすぐ避難。
- 普段から何かあれば避難しようと家族で話し合う
- 異常は起こらない(津波は来ない)、自分は大丈夫と云う気持ち(これを正常性バイアスと云う)をもたない。

