

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。

むつみ教室

口腔ケアは全身のケア



『**口腔ケア教室**』

7月13日(土) 10:00~
 袖ヶ江コミセンにて
 公立能登総合病院
 歯科口腔外科 歯科衛生士
 石垣 敦子 先生



申込みは
 袖ヶ江コミセンまで

袖ヶ江地区地域づくり協議会
 福祉健康部会
 老人会

- 口腔ケアってどんな事するの？
- 病気が予防できるの？
- ご飯を美味しく食べ続けたい。
- 認知症予防になるの？

～健康まちづくり推進連絡会より～

元気で復興を進めましょう

7月9日(火) 10:00~

健康体操教室

『心と体のリフレッシュ』

講師 宮西 好子 先生

定員 20名

水分補給を
 お忘れなく



7月23日(火) 10:00~

男性料理教室

講師 石川 勝子 先生

定員 20名

持物 エプロン・三角巾・マスク



申込みは袖ヶ江コミセンまで

むつみ教室



料理教室

～フレイルと熱中症予防にきくメニュー(予定)～

日時 7月16日(火) 10:00~
 場所 袖ヶ江コミセンにて
 講師 石川 勝子 先生
 定員 20名
 持物 エプロン・三角巾・マスク
 申込み 袖ヶ江コミセンまで



老人会
 健康まちづくり推進連絡会

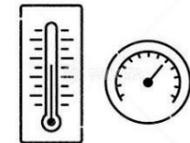
～生活支援コーディネーターより～

普段 一番多く過ごす部屋に温度計と湿度計の設置を!

今年も最も暑かった昨年に匹敵する暑さのおそれ、との報道あり
 猛暑を健康に過ごすために

① 室温と湿度を確認する

室温 25℃~28℃
 湿度 50%~60%



湿度が高いと体から出る汗がなかなか出にくくなり、体温調整がうまくできなくなる。

↓
 疲れ・だるさ・頭痛・熱中症のリスク上がる

② 除湿器の活用

③ 空気を循環させる

扇風機・サーキュレーター・換気扇の使用



就寝時も、
 氷枕や保冷剤、
 エアコン等を使用し、
 環境を整えよう

④ 室外の熱影響を抑える工夫

カーテン、ブラインドの使用で夏の直射日光を避ける



7

月 袖ヶ江 月間スケジュール

発行元 袖ヶ江地区
地域づくり協議会

事務局 TEL 52-1369 fax 52-1390

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

コミュニティセンターご利用のお客様へ（お願い）

利用後は、清掃、ゴミの持ち帰り、消灯等の点検をお願い致します。「使用記録簿」の記入もお願い致します。急遽中止・変更になる場合もあります。お問い合わせは各主催団体をお願い致します。

今年七尾港まつりに関連する「子どもちょうちん行列」「総踊り」「花火」については中止することとなりました。詳しくは七尾市ホームページなどをご覧ください。

7 休館	8 13:00 丹寿会 13:30 100歳体操	9 9:00 翠雪書道教室 9:30 筆ペンサークル 10:00 NEC (英会話クラブ) 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 16:00 水引サークル 20:00 七尾豊年太鼓 10:00~ 健康体操教室 健康まちづくり	10 10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 13:30 まだら会 19:00 七聖会 18:00 空手教室	11 9:50 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング	12 10:00 ヨガサークル 15:00 ドレミ会	13 10:00 袖ヶ江バドミントン 14:00 鈴英会 10:00~ むつみ 口腔ケア教室
---------	--------------------------------	---	--	---	----------------------------------	--

14 休館	15 海の日 休館	16 ◎挨拶運動 10:00 NEC (英会話クラブ) 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓 10:00~ むつみ料理教室	17 ◎青バト 10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室	18 9:50 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング	19 10:00 ヨガサークル 14:00 エッセイ (まつらの鉄学)	20 10:00 袖ヶ江バドミントン 14:00 画友会 14:00 ドルチェママ
----------	--------------	---	--	---	---	--

21 休館	22 13:00 丹寿会 13:30 100歳体操	23 9:00 翠雪書道教室 10:00 NEC (英会話クラブ) 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓 10:00~ 男性料理教室 健康まちづくり	24 10:00 歌謡教室 13:30 まだら会 19:00 七聖会	25 9:50 100歳体操	26 10:00 ヨガサークル 15:00 ドレミ会	27 14:00 ドルチェママ 14:00 鈴英会
----------	---------------------------------	---	---	-------------------	----------------------------------	---------------------------------

体育館は、LED交換の為、使用禁止となります。ご協力お願い致します。

28 休館	29 13:30 100歳体操	30 10:00 NEC (英会話クラブ) 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 20:00 七尾豊年太鼓	31 10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 18:00 空手教室	1 9:50 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング ジュニア サマースクール 子ども会	2 10:00 ヨガサークル 14:00 エッセイ (まつらの鉄学)	3 10:00 袖ヶ江バドミントン 14:00 ドルチェママ 14:00 鈴英会
----------	--------------------	---	---	--	--	---

4
休館

5
13:30 100歳体操

**8月5日(月)13:30~ 健康アップ講座
~生活習慣病の予防とフレイルの早期発見・早期対応~**