

## 8月のお話

8月は31日間あり、7月から引き続き子どもたちは、夏休みの期間中です。旧暦8月を『葉月(はづき)』と呼び、現在では新暦8月の別名として、用いられています。

由来は、木の葉が紅葉して落ちる月であるという説があります。英語の月名『August』はローマ皇帝アウグストゥス=Augustusに由来します。

子どもたちの大好きな夏休みに注意したいことの一つが交通事故です。土日もそうですが普段ハンドルを握らない方も公道へ繰り出します。

道路は危険がいっぱい。交通事故、要注意です。特に、住宅街や狭い道路などでは「音や声」は貴重な情報源となりますが、真夏・真冬はエアコンをフル稼働することも多く、窓を閉め切っていることから、外の音が遮断されがちのため、自転車の音、子どもたちの声なども気づきにくくなりがちです。急ブレーキ・急発進・急加速・急ハンドル・急な車線変更など「急」を回避する運転だけでも防げる事故は、増えると思います。それでも事故はどこかで発生していますので、私もそうですが安全運転を心掛けたいと思います。

2つ目が熱中症についてですが、新型コロナウイルス感染症が発症してから3年目の夏となります。千葉県では、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントで次の点をあげています。

- 1 屋外ではマスクをはずしましょう。(近距離で会話をする時はマスクの着用を)
- 2 暑さをさげましょう。
- 3 エアコン使用中もこまめに換気しましょう。
- 4 こまめに水分補給しましょう。
- 5 暑さに備えた体づくりと日頃の体調管理をしましょう。  
暑さに負けず、夏を乗り切りましょう。

### ❀ 自習室開放しています ❀

8月、学生さん達はまだ夏休み真っ最中だと思います。楽しい夏休みだと思いますが、夏休みには宿題等、課題もあるのではないのでしょうか？公民館では決まった日に自習室を開放しております。

つきましては、いつが開いている日なのか知りたい方がいらっしゃいましたら、千葉市公民館ホームページをご確認ください。事前のお申込みは不要ですが、お部屋の定員がありますので、満員の際はご容赦いただきますようよろしくお願いいたします。感染予防対策へのご協力も併せてお願いいたします。

# ☆これからの主催事業とお知らせ☆

## シニア向け健康体操

シニアヨガで無理なく体を動かしませんか？  
自分の体と向き合う時間を作ってみましょう。

日時 8月18日、25日

木曜日 全2回

10時～11時

対象 60歳以上の方

抽選 10人

参加費 無料

申込 8月2日(火)～9日(火)

9時～17時(来館、または電話で)

抽選日 8月10日(水)



☆抽選後、受講決定者の方のみ、公民館から連絡します。

## アンガーマネジメント入門講座

自分の感情をコントロールすることで、子育ての  
イライラを解消する方法を学びませんか？

日時 8月31日(水) 10時～12時

対象 中学生以下の子どもをもつ

保護者の方 抽選 10人

参加費 無料

申込 8月4日(木)～21日(日)

9時～17時(来館、または電話)

抽選日 8月22日(月)

☆抽選後、受講決定者の方のみ、  
公民館から連絡します。



## ベビーマッサージでスキンシップ

ベビーマッサージを通して親子のスキンシップを  
図りましょう！

日時 8月29日(月)

10時～11時30分

対象 1～10カ月児と母親

抽選 10組

参加費 無料

申込 8月1日(月)～18日(木)

9時～17時(来館、または電話で)

抽選日 8月19日(金)



☆抽選後、受講決定者の方のみ、公民館から連絡します。

## 熱中症にご注意を！！

直射日光のあたる「屋外」にいるほうが、熱中症  
にかかりやすいと思われがちですが、実は熱中症  
は室内でも起こる可能性があります。

公民館の各部屋は冷房が効いておりますが、体  
を動かすサークルさんも多いと思いますので、こま  
めに水分補給を行うように心がけてください。喉が  
渴いてから水分をとるのではなく、短い間隔で時間  
を決めて水分補給を行うのも良いですね。

また、公民館までの行き帰りの道でも帽子を被つ  
たり、日傘をさしたりして熱中症にならないよう十分  
注意してください。



問合せ・申込先 幕張本郷公民館

☎043(271)6301



公民館ロゴ



←公民館 HP

はこちら