



平成22年3月 第321号
遠石コミュニティ&公民館だより

ともし

発行元
遠石コミュニティ
遠石公民館
電話番号
22-0442

公民館文化祭のお知らせ

▽日時 3月13日(土) 10時~15時
▽場所 遠石公民館/全館
▽内容 公民館趣味文化クラブ・学習作品展示
・学習発表会(午前中)

*バザー・食べ物・遊休品販売のほか

*コーヒー・お抹茶

注意

手芸教室 12時30分~

- ① 押し花でしおりづくり(先着20名)
- ② マスコットづくり(先着20名)



人権研修

すべての人が尊厳を持って暮らせる地域づくりのために

防ごう! 高齢者虐待

▽日時 3月2日(火) 10:00~
▽場所 遠石公民館・講堂
▽内容 高齢者虐待(30分くらい)
~尊厳を奪わないために~

▽対象 福祉員・学習してみようと思われる方

※福祉員については、研修の後、連絡事項があります

▽主催 地区福祉員協議会



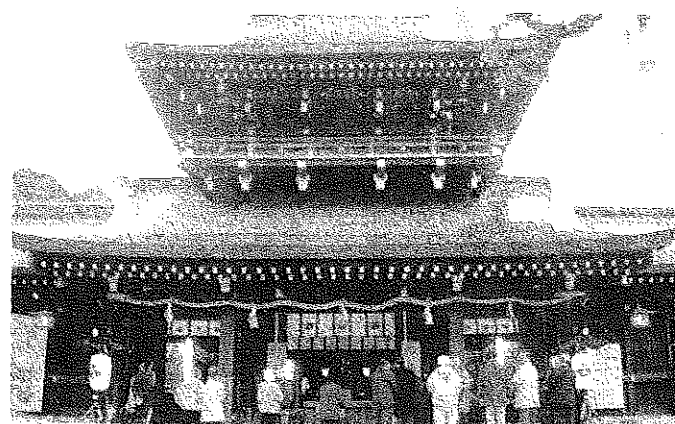
遠るのびてびんご

「救命救急講習会」をしました

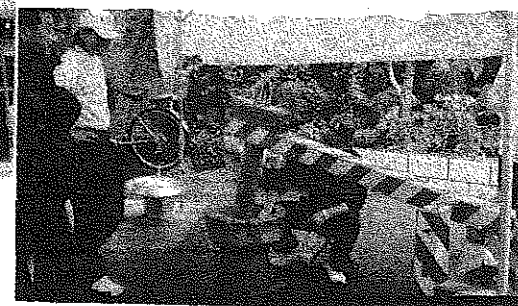
1・8日、と二日間、にたり「遠石防災を考える会」が市東消防署の指導のもと「心臓マッサージ(蘇生方法) AEDの使い方」等の講習を受けました。身近なことから防災について感心を持ち、遠石地区の防災に対する意識を高めて行きたいものです。



↑ 2/18 「救命救急講習会」



↑ 2/11 建国記念の日奉祝行事
遠石八幡宮/ダイガラ餅つき



2/21 自然体験活動
「冬の西緑地で 遊ぼう 学ぼう」



「学校だより」
 遠石小学校
 3月19日 卒業式
 3月25日 保護者会
 岐陽中学校
 3月11日 卒業式
 3月25日 保護者会
 周陽中学校
 3月11日 卒業式
 3月25日 保護者会

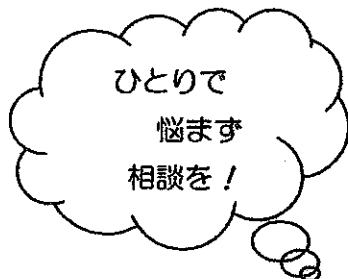
「民協」
 3月16日(火)18:30~
 定例会・公民館

「福祉員協議会」
 3月2日(火)10:00~
 人権研修会・公民館

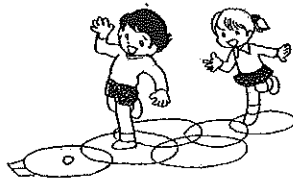
「趣味クラブ」
 3月13日(土)10:00~
 文化祭・公民館



周南市消費生活センターから



周南市役所 生活安全課 市民相談係り
 周南市消費生活センター (TEL 22-8321)
 相談時間 8時30分~17時15分
 (土・日・祝祭日・年末年始は休みます)



新刊図書のご案内

公民館文庫に新しく図書を追加購入しました。貸し出しも1~2週間できますので、お気軽にご利用ください。

- ▽悼む人
- ▽引き出しの中のラブレター
- ▽つくも神さん、お茶ください
- ▽終の住処
- ▽かあちゃん
- ▽脳は0.1秒で恋をする
- ▽カッコーの卵は誰のもの
- ▽トギオ
- ▽されど時は過ぎ行く
- ▽告白
- ▽微視のお宝鑑定団
- ▽オンエア 上
- ▽スッコケ中年三人組
- ▽「脳にいいこと」だけをやりなさい
- ▽三谷幸喜の
- ▽ありふれた生活 8 復活の日
- ▽がばいばあちゃんの
- ▽勇気がわく50の言葉
- ▽貯金も節約も全てここから!
- ▽楽しい「0円生活」入門
- ▽さよならトラビュッシー

3月の無料法律相談

- ▽対象 市内に在住する人
- ▽日時 3月10日(水)9時~12時
- ▽場所 市民館
- ▽相談員 弁護士、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員、警察安全相談課員
- ▽定員 30人程度(受付順) 弁護士が対応する相談は22人
- ▽申込み 3月1日(月)8時30分~生活安全課市民なんでも相談センター TEL 22-8320

消費生活の智慧

定額給付金などの振り込み詐欺に注意

公的機関が、手続きなどのためATM(現金自動預払機)を操作させることは、ありません。ATMの操作を誘導するなどの、不審な電話や郵便があったときは、迷わず、公的機関や消費生活センター、警察などに相談しましょう。

作ってみませんか

キャリアセンター

遠石地区生涯学習推進協議会では、地域の特色を生かした生涯学習を進めていくために、自分自身が関心をもっと気軽にサークルをつくってみませんか。休みや余暇を楽しむ時間や定年後の人生を有意義に過ごすためにも生きがいを見出し、また、今まで培った経験や知恵を地域に生かしてみませんか。仲間をつくる一緒に学び、人々へ関心の輪を広げていければと考えています。「ちょっともってみたいけれど、笑われるかも知れない」などと考えず、「要望がありましたら公民館へ、」相談ください。



パパやめて 脇見、携帯、飛ばし過ぎ

ふれあいの 笑顔でまもろう みんなの権利

大切なお口の健康

歯科治療の必要がない高齢者でも、食べる機能が低下している人は、約2~3割いるといわれています。

口の機能の低下は、食べる楽しみを損なうばかりでなく、十分な栄養が取りにくくなるため、体力や免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。また、人と話すのがおっくうになって閉じこもりがちになり、足腰の衰えにもつながります。

安全においしく「食」を楽しむためにも、口の機能の向上が重要です。軟らかいものばかり食べていると、かむ力が低下してしまいます。また、かむ力が低下すると同様に飲む力も低下し、窒息や誤えん性肺炎の危険も高まります。普段の食事に、かみ応えのある食品を加えて、よくかむようにすると、かむ力も付き、だ液も出し飲み込みがスムーズになります。

