



# 伏原文化センターだより

発行 伏原文化センター 橋本市高野口町伏原 1075-3 ☎0736-43-0978

## 防災研修



日時

令和6年9月7日(土)

午後1時30分～4時頃まで

場所

伏原文化センター2階会議室

### 1 講話

(午後1時30分～2時30分)

危機管理室による防災講話

『できることからコツコツと』

～～ 能登半島地震から学ぶ、日頃から私たちにできること ～～



### 2 訓練

(午後2時30分～4時00分)

伊都消防組合消防本部による訓練

- ・AED 使用による救急訓練
- ・水消火器による消火訓練(伏原消防団指導)



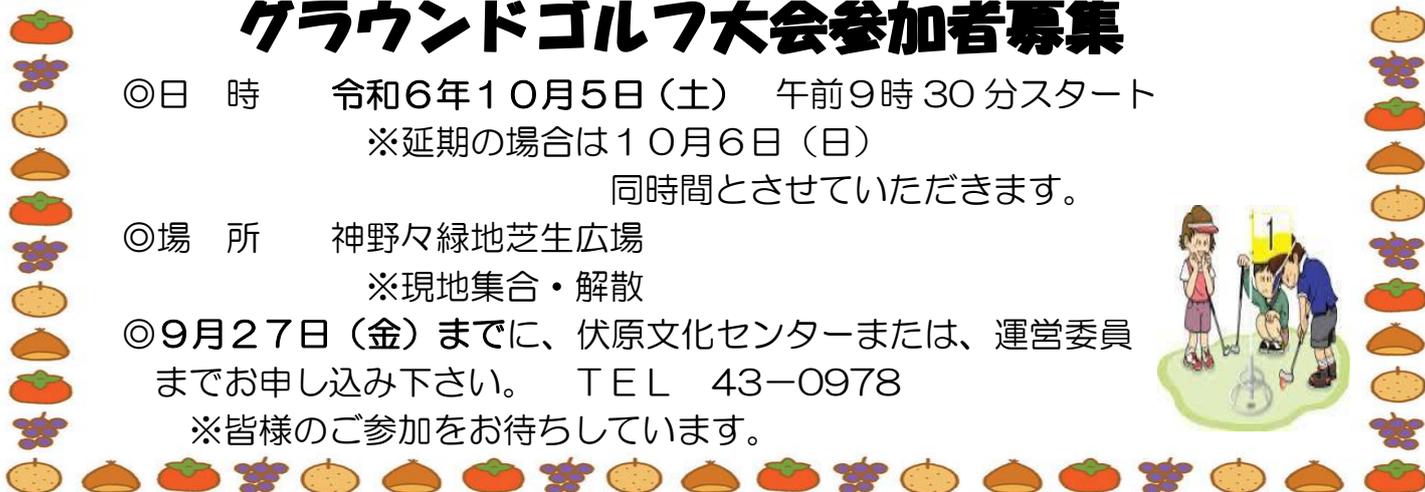
●参加者全員に、保存水・保存食等のお持ち帰りあります

## グラウンドゴルフ大会参加者募集

◎日時 令和6年10月5日(土) 午前9時30分スタート  
※延期の場合は10月6日(日) 同時間とさせていただきます。

◎場所 神野々緑地芝生広場  
※現地集合・解散

◎9月27日(金)までに、伏原文化センターまたは、運営委員までお申し込み下さい。TEL 43-0978  
※皆様のご参加をお待ちしています。



### ヤクルト健康教室

日時 9月19日(木)  
午後1時30分  
～1時間程度

場所 伏原文化センター  
2階会議室

お土産  
あるよ♪

講話 「眠れていますか？」  
～より良い睡眠のための健康管理～

担当：中村亜美(なかむらあみ)さん  
●担当の中村亜美さんは、栄養士であり、食事指導に関するお話もあります。



### 防災の日(9/1)

9/1は、「防災の日」です。1960(昭和35)年、台風高潮や地震、津波といった自然災害について理解を深めて、国民の意識を高める目的で制定されました。



### 9月は世界アルツハイマー月間です ～橋本市 見守り安心シール～

認知症等で行方不明になる可能性のある方に「見守り安心シール」を配布しています。二次元コードを読み取ると、家族や市役所に発見通知メールが届きます。「見守り安心シール」を身に着けた方が不安そうにしていたら、正面から優しく声をかけてください。



見守り安心シール(見本)



動画で確認

●認知症の人や家族、地域の人が集う「認知症カフェ」のボランティアも募集しています。

#### お問い合わせ

橋本市いきいき健康課  
(地域包括支援センター)  
☎0736-32-1957

### ラジオ体操頑張りました(総勢270人参加)

7月20日(土)から始まったラジオ体操は7月31日(水)で終了しました。

朝の6時30分にみんなでラジオ体操をするって気持ちのいいもんですね♪

まだ周りの空気が暑くならない清々しいこの時に、うるさいだけのセミのなき声を聞きながら体を動かして、元気に一日を過ごせたことでしょう。

#### 皆勤賞

- 子供 4人
- 大人 11人

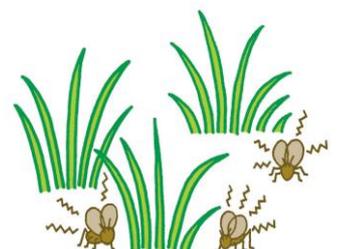
よく頑張りました



### 【巡回職業相談】

令和6年9月24日(火) 午後2時～午後3時30分  
伏原文化センター1階 相談室

※「フレッシュ求人」は、毎週月曜日に発行される予定です。文化センター・ふれあい館に常設していますのでご利用ください。



秋の七草 (あきのななくさ)

●春の七草はおかゆにしていますが、秋の七草は見て楽しめます。

萩 (はぎ) ・ 桔梗 (ききょう) ・ 葛 (くず) ・ 撫子 (なでしこ) ・ 尾花 (おばな「すすき」のこと) ・ 女郎花 (おみなえし) ・ 藤袴 (ふじばかま)



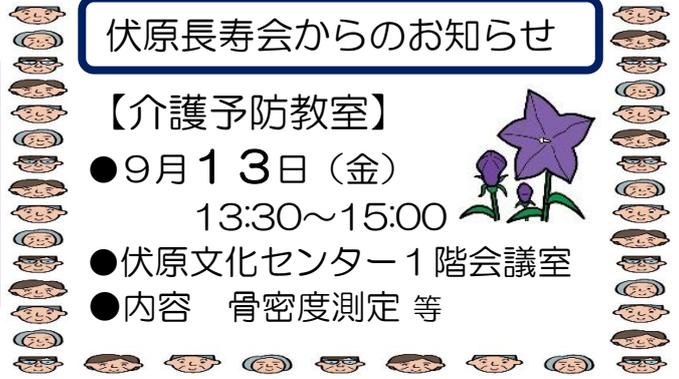
伏原長寿会からのお知らせ

【介護予防教室】

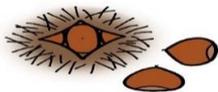
●9月13日(金)  
13:30~15:00

●伏原文化センター1階会議室

●内容 骨密度測定 等



ことわざ豆知識



蛇は竹の筒に入れても真っすぐにならぬ

読み方：へびはたけのつつにいれてもまっすぐにならぬ。

●生まれつき根性が曲がっている者は、真っすぐに直すことはむずかしいということ。

＊9月の行事予定＊



月	火	水	木	金	土	日
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
大正琴サークル13:30	書道教室① 13:30 体操教室 13:30	JA紀北川 上女性会 13:30		パイル教室 13:30 ★応其こども園お茶席	●防災研修13:30  白露	
9	10	11	12	13	14	15
	体操教室 13:30 		手芸教室 13:00	伏原長寿会 13:30		
16	17	18	19	20	21	22
敬老の日 	体操教室 13:30 	書道教室② 13:30	●ヤクルト健康教室 13:30	パイル教室 13:30		秋分の日 
23	24	25	26	27	28	29
振替休日	体操教室 13:30 職業相談 14:00	写真教室 13:30		生花教室 13:30 健康教室 13:30		
30						
大正琴サークル13:30						