



橋本市制20周年 ～未来へもっと 橋もっと～

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**7**年**9**月**6**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部 講演

橋本市危機管理室職員

テーマ

「防災・減災を考える
～これからできること～」

2部 伊都消防組合消防本部

による訓練

- ・AED使用方法、
- ・初期消火訓練など



●参加された皆さんには、防災非常食（クッキーまたはパン）・「はしもとの水」をお持ち帰りいただきます

9月1日は、「防災の日」です。この日は1923年に発生した関東大震災を教訓とし、災害に対する認識を深め、備えを促す日として制定されました。毎年9月1日は防災の日、そしてこの日を含む1週間を防災週間として防災に関する啓発活動が行われます。

わくわく交流会(ハイキング)

生石高原・鷲ヶ峰コスモスパーク

●この時期にみられる生石高原のススキと鷲ヶ峰コスモスパークのコスモスを満喫しましょう ♪

◎日 時 令和7年10月16日(木)

午前9時00分 伏原文化センター出発

◎参加費 600円(お弁当代・ほか)

(お弁当をもって行きます。飲み物、敷物等を準備してください。)

◎募集人数 18名(多数の場合は、抽選となります。)

◎申込受付 令和7年9月25日(木)・26日(金)

午前8時30分から午後5時まで電話で受付します。

●受付は先着順ではありません。応募者多数の場合は、抽選となります。

抽選の結果は、応募者全員に9/29(月)に連絡させていただきます。

参加者は、10月3日(金)までに参加費を持参してください。

●1人につき2名まで申込可 ●橋本市在住の方に限ります。

熱中症予防その3

熱中症予防の基本的な対策は、暑さを避け、こまめに水分を補給し、**体調に注意**することです。

3. 体調管理

日ごろから自分の体調に注意し、暑さに慣れていない場合は無理をせず、適度に休憩を挟む。

- ・徐々に体を暑さにならすために、少し暑い環境で運動や入浴などを続ける。
- ・体調の悪いときは、特に注意し、無理をしない
- ・高齢者や子どもなど体調の変化に気づきにくい人は、周囲のサポートが必要。

●危険な暑さから退避できる場所として開館時間中に文化センター及びふれあい館などを活用して暑さをしのいでください。状況によって利用できない場合もありますが、皆さんの利用をお待ちしています。

※開館時間(月～金 9:00～17:00 但し祝日除く)



9月は認知症月間です。認知症について学ぶ講演会を開催します。

～優しさを伝えるケア技法 ユマニチュードを知ろう～

ユマニチュードとは、あなたを大切に思っていることを相手に伝えるコミュニケーションやケアの技法です。人間らしさを取り戻すケアとして、医療や介護の現場でも注目を集めています。

日 時：令和7年9月20日(土) 13:30～15:00(13:00 開場)

場 所：橋本市保健福祉センター3階多目的ホール

参加費：無料 定員：60名 申込：フォーム(右のQRコードから)

申込期限 9月16日まで

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)

電話 0736-32-1957



グラウンドゴルフ大会参加者募集

◎日 時

令和7年10月4日（土）

受付 開始 午前9時00分

プレー開始 午前9時15分

※延期の場合は10月5日（日） 同時間

◎場 所

神野々緑地芝生広場 ※現地集合・解散

◎9月26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。



【巡回就職相談】

令和7年9月30日（火）

午後2時00分

～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。



ことわざ豆知識

る

類は友を呼ぶ （読み方：るいは ともをよぶ）

●同じような考え方や、同じ趣味を持っている者は、共通の話題も多く、自分の気に入っていることを、いろいろと話をするのが楽しいので、知らないうちに、どんどん人が集まっていくということではないでしょうか。



* 9月の行事予定 *



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
大正琴サークル13:30	健康体操教室 13:30 書道教室① 13:30	JAわかやま 女性会 13:30		パイルカラー ジュ教室 13:30	防災研修	白露
8	9	10	11	12	13	14
	健康体操教室 13:30		手芸教室 13:00			
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日 	健康体操教室 13:30	書道教室② 13:30	写真教室 13:30	パイルカラー ジュ教室 13:30		
22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日 			生花教室 13:30 健康教室 13:30		
29	30					
大正琴サークル13:30	健康体操教室 13:30 巡回就職相談 14:00					

