

7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			週1サロン AM11:00~ PM1:00		さくらんぼ教室 AM10:30 ~11:30	
5	6	7	8	9	10	11
福祉部会 PM7:00~ 菘・地草刈り			週1サロン AM11:00~ PM1:00			
12	13	14	15	16	17	18
女性の会 PM7:00~			週1サロン AM11:00~ PM1:00			
19	20	21	22	23	24	25
細・不動様祭り			週1サロン AM11:00~ PM1:00 地域づくり部会 PM7:00~		スポーツの日	夏季防犯パト ロール
26	27	28	29	30	31	
菘・大払い	歌・ハンドベル PM1:30 ~		夏季防犯パト ロール			



今月の漫画

中国の歴史本です。中国の歴史は長く簡単に語れるものではありませんが、分かりやすい漫画本で、面白く描かれています。孫氏と戦国時代・三国志・隋の煬帝（ずいのような）・玄宗皇帝と楊貴妃（げんそうこうていとようきひ）明の鄭和（みんのていわ）などがあり中国の魅力を知りたい方はどうぞご覧下さい。



今月の漫画

日本の歴史本です。大昔・大和時代から大正・昭和の時代まで漫画で描かれて歴史上の出来事が詳しく解説してありが苦手な方も非常にとっつきやすい本です。是非ご覧下さい。

菘谷地域づくり協議会に関するご意見・ご要望・質問等は菘谷交流センターまでお願いします。

開館時間（AM8:30~PM5:30） 土・日・祭日休館

☎・FAX 0763-62-3501》（メールアドレス） minodani.kmn@gmail.com

ホームページアドレス http://minodani.7104.info

菘谷交流センターだより

みずばしょう



菘谷地域づくり協議会 会長 谷崎 猛

令和2年度が「新型コロナ」の影響で異常な状況で始まり、すでに3ヶ月が経過しました。現在は徐々に活動を開始し、慎重に事業を進めていきます。

南砺市は4月から福光に庁舎統合が開始され7月には城端庁舎もほぼ空き家状態となります。

ただし従来どおり窓口業務は「城端市民センター」として残されています。

当分の間は不便を感じる場合もあると思いますが、困った時は菘谷交流センターに気軽に相談してください。



菘谷地区防犯組合では6/1~6/20まで『かぎかけ啓発活動』としてのぼり旗設置運動を行って来ました。(各会館前)

5月下旬菘谷地域内で空き家に不審者侵入情報も

あります。皆さん『かぎかけ忘れずに』

注意をお願いします。



熱中症予防行動 (5つの行動)

1. 暑さを避けましょう

- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意をする

2. 適度にマスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・マスクを着用している時、負荷のかかる作業や行動を避ける
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外して休憩をする

3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに

4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定・健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は無理せず自宅で静養

5. 暑さに耐えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- ・やや暑い環境でややきついと感じる程度で毎日15分



週1サロン再開



6月3日(水) 3ヶ月ぶりの週1サロンです。皆さんお久しぶりです。お元気でしたか?の挨拶から始まりハ〜イと答える会員たち。久しぶりの体操!!やわやわ少しずつ。痛い痛いと言いつつ体操を楽しみました。



6/17 みずばしょう苑



腕の運動



ヨイショと!

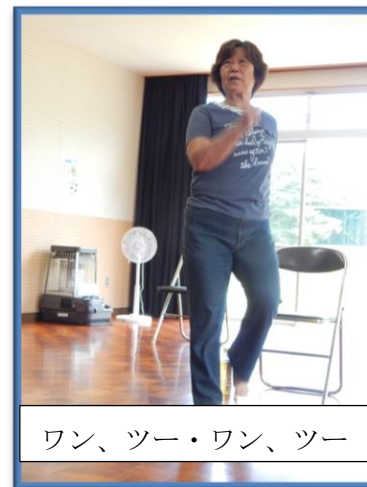


今日のメニュー
お弁当
杉本さん手作りの
の天ぷら



カメラ目線でチラリ!

☆ 楽しいランチタイム ☆



ワン、ツー・ワン、ツー

6月17日(水) 軽い体操とお花の塗り絵をしました。カラー・ヒマワリ等沢山の絵柄があり迷いながらもぬり絵を楽しみました。お弁当も500円とは思えない豪華です。



ゲー



キレイになったわ!



6月10日(水)この日のメインは市が推奨する**ほっとあっとなんと体操**です。座る・立ちるパターンがあり、どちらでもokです。この日は座るパターンの人が多かったですね。



この日1番の笑顔です。

