



# 吉田公民館だより



発行 登米市吉田公民館

TEL : 0220-55-2124

吉田コミュニティ運営協議会 検索

(指定管理者 吉田コミュニティ運営協議会) FAX : 0220-55-4528

## 行事報告

### 吉田先人大学 開級式並びに第1回学習会

今年度最初の事業として、吉田先人大学開級式並びに第1回学習会を7月16日(木)に開催しました。今年はコロナウイルス感染拡大防止のため体育館で椅子の間隔を2メートル離して座り、手指消毒、検温などの対策も行いました。

講師として、登米市社会福祉協議会米山支所の伊在井かよ氏(他2名)による「かんたん脳トレ」、株式会社明治北日本支社、明治の食育セミナーの中から「命を守る“水”見直そう!水分補給」というテーマで中屋沙希子氏に講話をいただきました。

脳トレでは、タオルを使ってダンベルを作り指先を動かす体操、「米山の女」「365歩のマーチ」の曲に合わせてタオル体操を行いました。皆さん歌いながら楽しそうに体操していました。家でもできるので続けてほしいです。

水についての講話では、私たちにとって水がどれだけ大切なのかを改めて学ぶことができました。1日に約2,500mlもの水分が体から出ていきます。体から水分が失われるとふらつきや頭痛などの症状が出てくることもあるそうです。体温調節や体内環境の維持も水の役割です。

これからの時期、健康維持、熱中症対策のためにも水分の取り方を見直してみてもいかがでしょうか。



### キッズサークル 開級式並びに第1回楽習会

7月23日(木)にキッズサークル開級式並びに第1回楽習会を開催しました。今年度は10名が参加。自己紹介をはじめ、映画鑑賞を行いました。

今回見た映画は“兄弟、親子、命”についての映画でした。子どもたちは一言も喋らず真剣に映画を見ていました。少しでも興味を持ってもらえてよかったです。また、みんなにとって家族とは何かを考える良い機会になったと思います。

今後もみなさんに楽しんでいただけるような行事を考えております。定員になるにはもう少し空きがあります。米山東小学校に通っている4年生~6年生の皆さん、私たちと一緒に活動してみませんか。興味がある方気軽にご連絡下さい。



お申込み・お問い合わせ  
登米市吉田公民館  
TEL : 0220-55-2124