

館報 南志見

令和5年11月1日発行 輪島市立南志見公民館 34-1001



手作り教室

縁起物の水引で、季節を表現して飾ってみませんか？

〈季節の水引細工 ① (冬)〉

1回目は、クリスマスをテーマに作ります。



日時 11月18日(土) 9:30~11:30
場所 南志見公民館
定員 8名
参加費 1,500円 (色紙掛けが必要な方は別途750円)
×切日 11月10日(金) 南志見公民館 ☎34-1001

〈季節の水引細工 ② (冬)〉

2回目は、お正月をテーマに作ります。



日時 12月16日(土) 9:30~11:30
場所 南志見公民館
定員 8名
参加費 1,500円 (色紙掛けが必要な方は別途750円)
×切日 12月8日(金) 南志見公民館 ☎34-1001
※見本が公民館にあるので見に来てください。

南志見診療所からのお知らせ

☆11月診療日

11月 8日(水) 川崎医師(内科)

11月22日(水) 川崎医師(内科)

診療時間 午後1時30分~

【問い合わせ先】 市立輪島病院 22-2222



ズンバ教室

日時 11月16日(木) 10時から
場所 南志見公民館
※毎月第3木曜日開催



干支の置物作り教室

日時 11月30日(木) 午後2時~
定員 8名(定員になり次第締切ります。)
参加費 800円
講師 田端 和可子 氏
持ち物 裁縫セット



※材料の準備がありますので必ず申し込みをお願いします。

×切日 11月22日(水) 【連絡先】 南志見公民館 ☎34-1001

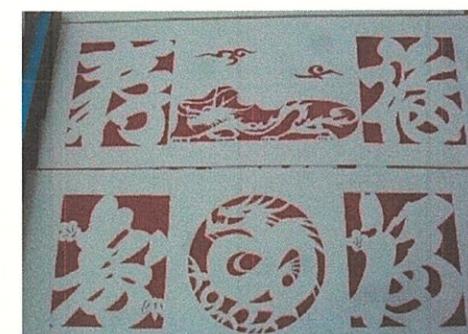
お菓子作り教室

日時 12月5日(火) 9時30分~
定員 6名(定員になり次第締切ります。)
講師 坂出 良子 氏
※詳細は12月の館報でお知らせします。



蓬莱作り教室

日時 12月13日(水) 午後1時30分~
定員 15名(定員になり次第締切ります。)
参加費 400円
×切日 12月6日(水)
※申込み時に枚数をお知らせください。
【連絡先】 南志見公民館 ☎34-1001



電動車いす安全講習

- ◎日時：11月22日（水）13：30～
- ◎場所：南志見公民館 ◎参加費無料
- ◎対象：電動車いす（シニアカー）の利用者や
普段から車を運転しない方など



○主な内容○

- 安全講習
～県警交通企画課～
- ◎県内の交通事故の特徴
 - ◎歩行者としての注意点
など分かりやすく説明します

- 実技講習
～電動車いす取扱店～
- ◎安全な乗り方や走行方法
 - ◎段差の乗り越え体験
 - ◎車いすのメンテナンス
などためになる内容です

○その他○

- 運動機能診断
認知・動作能力を楽しく診断
できます。

- シミュレータ体験
歩行者・自転車シミュレータや
脳トレ体験など



町野分署だより



〈ヒートショックに注意しましょう！〉

気温の変化によって血圧が下がり、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱れによって、脳卒中や心筋梗塞などの病気の危険が高まります。

○ヒートショックを防ぐ3つのポイント

1. 脱衣所と浴室を温める

急な温度変化を軽減するために、脱衣所に暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。

2. お風呂の温度は低めに設定する

41℃以上になると浴室での事故が増えると言われています。また、入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所にかけて湯をして体をお湯に慣れさせましょう。

3. 食事や飲酒直後は入浴を控える

食後や飲酒後は、血圧が下がりやすくなるため、直後の入浴は控えましょう。

いきいきシニアドライブ相談会

- ◎日時：11月22日（水）13：30～
- ◎場所：南志見公民館 ◎参加費無料
- ◎対象：車を運転する方



○主な内容○

- ◎シミュレータ・VR体験・運転技能向上トレーニング
ドライブ・自転車・歩行者シミュレータ、VRでの仮想事故体験、
ゲームでの運転技能トレーニングをしていただけます。
- ◎電動車いす乗車体験
電動車いす安全な乗り方や走行方法などを体験していただけます。
- ◎交通安全講習
交通事故の発生状況や自転車ヘルメットなどについて
- ◎サポカー・運転支援機能体験（雨天中止）
自動ブレーキや最新の安全機能を体感しましょう。
- ◎運動機能診断
自身の運動機能を調べてみましょう。

まちの保育園が救急講習を行いました！

