

令和4年度 第4期 **生きがい教室・講座開講**

「いつでも、どこでも、だれでも」を目標に町民の皆さんの生涯学習を支援する教室・講座を開講します。年4回皆さんにお知らせします。今回はその第4回目です。気軽にご応募ください。

※ **新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程変更または中止とする場合があります。**



①陶芸教室

- 開講日 令和5年1月10日、2月14日の各火曜日
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 会場 中央公民館本館
- 対象 一般
- 定員 10人
- 受講料など 2,000円程度
- 内容 常滑焼工場の先生から教わります。「常滑の土」を使ったオリジナルの作品を作ってみませんか。
- 講師 杉江匠さん(陶房 杉)

②よりよく生きるための終活講座

- 開講日 令和5年1月17日(火)、18日(水)
- 時間 午前10時～午前11時30分
- 会場 中央公民館本館
- 対象 一般
- 定員 10人
- 受講料など 1,400円程度
- 内容 年齢を重ねることで誰にでも訪れる不安や疑問。もしもの時に備えて、よりよく生きるために必要なことがあります。エン

ディングノートの書き方や相続・遺言書についての基礎知識、老後のライフプランなどについて話を聞いてみませんか。

- 講師 柴田愛さん、山木千鶴さん(行政書士)

③声の出し方基礎講座

- 開講日 令和5年2月2日、9日、16日の各木曜日
- 時間 午前10時～正午
- 会場 中央公民館本館

■対象 一般(中学生以上が望ましい)

- 定員 10人
- 受講料など 500円程度
- 内容 声の出し方の基礎は「お腹の支えで声を吹き上げる」ことです。自分の力で正しく発声し、自分の内面の声を正しく相手に伝えるために「発声の基礎」を学びましょう。
- 講師 加藤仁さん(文化協会団体「Voice」代表)

- 申込資格 町内在住・在勤・在学している方
- 申込期限 12月15日(木)
- 申し込み方法

電話または中央公民館窓口で直接申し込みしてください(土曜日、日曜日を含む午前9時～午後5時)。FAX、電子メール、町ホームページ(「トピックス」→「生きがい教室」)からも申し込みできます。電子メールの場合は、件名に「生きがい教室」と入れてください。

申込者が定員を超えた場合は、初めての方を優先し、抽選で受講者を決定します。申込者が定員の半数未満の場合や講師の都合により、開講日や時間などを変更することもあります。

- 申し込み・問い合わせ先
社会教育課公民館係 ☎(48)1111 (内1500) FAX(48)6229
電子メール kominkan@town.agui.lg.jp

冬はヒートショックに気を付けましょう！

■ヒートショックとは

急げきな温度変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患(脳出血や大動脈解離、心筋梗塞、脑梗塞など)が起こることです。

■ヒートショックが起こりやすい場面

ヒートショックが1番起こりやすいのは、入浴時です。「暖かい居室→寒い脱衣所→暖かい浴槽→寒い脱衣所」の移動により、暖かくなったり、寒くなったりすることで血圧が大きく変動し、ヒートショックが起こります。

入浴時に限らず温度差の激しい場所への移動はヒートショックが起こりやすいので注意が必要です。

■ヒートショックを起こさないための対策

ヒートショックを起こすのは65歳以上の方が多いです。ヒートショックは本人や家族が注意し、対策を講じることが重要です。次の対策により、ヒートショックを起こさないようにしましょう。

- ▽脱衣所や浴室など移動する部屋は暖めておく
- ▽浴槽の湯温は41度以下にする
- ▽入浴時は、家族にひと声掛ける
- ▽飲酒後の入浴は控える
- ▽入浴前に血圧を測定する

- 問い合わせ先 半田消防署阿久比支署 ☎(47)0119

