

# 芳野公民館周辺の草刈&除草剤の散布

古川・成段の老人会の方9名が公民館のお庭のお手入れをしてくださりました。暖かくなり、雑草も増えていましたが、とてもきれいにしてくださり、気持ちの良いお庭になりました。老人会の皆様、ありがとうございました。

5/12 水



# 芳野

公民館報  
芳野公民館

休館日

月曜日 木曜日  
日曜日 祭日  
鏡野町古川427-1  
TEL 54-0481  
FAX 54-2944



## 教室だより

グラウンドゴルフ(ひまわり会)  
毎週火曜日、5月～10月は9時～10時



フルート教室(講師:大林文明先生)  
毎週火・金曜日、8時～10時30分



## 令和3年度 「ふれあいの里納涼祭」 開催中止について

毎年7月に開催を予定しておりました「ふれあいの里納涼祭」について、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、昨年に続き今年度も中止とさせていただきます。

楽しみにされている方も多く残念ではありますが、皆様の安全を第一に考えた結果であります事をご理解いただき、来年度の開催の無事を願いたいと思います。

ふれあいの里納涼祭実行委員会  
鏡野町古川地区、芳野公民館、  
芳野こども園、芳野こども園保護者会、  
鏡野町社会福祉協議会、  
養護老人ホームかがみの園

## 芳野文芸 ~俳句~

遙けしや父の欠かさぬ軒草蒲	赤堀 智子
若葉風心のカーテン少しあけ	井上 安子
風薫る中で散歩の一人言	岡本 弘子
制服や着こなし慣れて風薫る	小野 敏正
微笑まし隣同志の鯉のぼり	瀬島 節江
ほとばしる峡の水音かきつばた	光吉 高子
命名に親の一字初幟	光吉 弘子
車イス添ひし白衣に風薫る	和仁 守

遠山の影を崩して田を植える	井口 昌子
少女らの脚のすらりと桜草	定久 京子
葉桜の下に公衆電話かな	瀬島百合子
桜降る無人の液の椅子座布団	高原喜久子
のとけしや駐在さんはいつも留守原	藤田 洋一
声弾む村は一日花田植	藤田 明子
花菖蒲人の疎らな女院塚	光吉 清子

## 新型コロナウイルスを防ぐには

### 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

**飛沫感染**／感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

**接触感染**／感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

### 日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

**発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。**発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

## 6月の行事

10日(木) 民生児童委員会



## おいしく食べて元気に暮らそう

### ◎こんなことに気をつけよう

- ★1日3食、食べる
- ★お茶、お水はこまめに摂取
- ★汁や麺類は具だくさんに



耳下腺  
このあたりをほぐす

### ◎おいしく食べるためのトレーニング

- ★唾液を促すマッサージ(耳下腺を指で軽く押しながら回す)
- ★舌の動きをよくするトレーニング(舌を出して上下左右、ぐるりと回す)

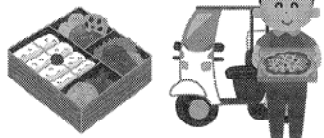
### ◎食事づくりがめんどうなとき(塩分の摂りすぎに注意)

- ★スープやみそ汁の素、レトルト・冷凍食品、合わせ調味料、おかず缶



### ◎給食サービスや宅配も!

- ★種類も増えています!



### 私の5年後の目標!

例) 5年後も畑仕事を続ける! 趣味の○○を極める!