



# 中央公民館だより

令和3年  
夏号

いつもより遅い梅雨が始まり、蒸し暑い日々が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

コロナ収束に向けてワクチン接種も始まりましたが、私たちにできることは継続していきましょう。



また、熱中症にも気をつける季節となりました。

今年も、**コロナ感染対策** × **熱中症予防** です。

4月から「熱中症警戒アラート」が発表されています。

発表された日は、より一層気をつけましょう。

どちらの対策も、意識して実践していくことが大切です。

日常生活で気をつけたいことをまとめてみました。



◆のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。気温湿度が高いときは特に注意。



◆暑さを避けましょう。(涼しい服装、日傘や帽子を使う)

休憩もしっかり取りましょう。少しでも体調が悪ければ涼しい場所へ。

◆エアコン使用中もこまめに換気をし、扇風機や換気扇を併用しましょう。

(エアコンを止める必要はありません)

◆マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。



◆三密(密集・密接・密閉)はもちろん、一つの密も避けましょう。

# お知らせ

## 令和3年度

## 中央公民館 自主事業 について



今年度も皆さまに楽しんでいただけるような自主事業を計画し、開催します。ご参加お待ちしております。

7/13 (金) オンライン講座「やまなしの農業とその行方」

7/27 (火) 花のある暮らし～フラワーアレンジメント～

7/30 (金) かんたん！運動教室



8/ 3 (火) 花のある暮らし～フラワーアレンジメント～

8/13 (金) かんたん！運動教室



8/26 (木) アロマ香る除菌スプレーづくり

7・8月開催予定表 詳細は、広報等に掲載します。  
(感染拡大状況により延期・中止となる場合があります。)



今年度も不定期ではありますが中央公民館だよりを発行いたします。

令和3年7月1日発行  
甲州市中央公民館  
〒甲州市塩山上塩後240  
0553-32-1411

