

お知らせ・行事予定

★軽量ねんど教室

日時 10月7日(火)

13時30分～

内容 「季節の短冊 秋」

参加費 1,200円

※切 9月22日(月)まで



★竹野南学園

日時 9月12日(金)13時30分～

内容 「コケないように」

参加費 300円(よつば喫茶代)



日	曜日	9月 活動・事業・センター貸館状況
5日	金	3B体操 13:30
6日	土	和太鼓教室/TIE たけのみなみ 13:00～
8日	月	ヨガ教室 20:00～
12日	金	竹野南学園 13:30～
13日	土	TIE たけのみなみ 13:00～
19日	金	おもてなし珈琲 13:30～
20日	土	和太鼓教室/TIE たけのみなみ 13:00～ 区長協議会 19:30～
22日	月	ヨガ教室 20:00～
26日	金	3B体操 13:30
27日	土	和太鼓教室 13:00～
30日	火	救命講習 10:00～

・毎週月曜日 玄さん元気教室 13:30～

・毎週水曜日 ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み 10:00～15:00

〃 わいわい食堂 11:00～13:00

・毎週木曜日 喫茶よつば/わいわいみ・な・み市場 10:00～15:00

わいわい食堂からの9月分お知らせ

カレーライスの日 9月3日(水)

ちらし寿司の日 9月24日(金)

*メニュー注文は月・金も可

★ 毎週 水曜日は 11時～13時 食堂営業です！



NPO法人

わいわいみ・な・み 105号

2025.8.25

編集:NPO法人わいわいみ・な・み

豊岡市竹野町森本 984-1 TEL:48-0008(FAX兼用)

天橋立へゴー



7月30日にささえ愛通所サロン総勢32名で天橋立方面へ行ってきました。

『最近では老人会もなくなり、友人や仲間とお出かけも出来なくなってしまった』という皆さんからの声をよく聞きます。

そこで、サロンのみんなでバスを貸切ってお出かけでした。

バスの中でも、お昼ご飯の時も、お土産を買う時もずっと、楽しくお喋りです。

何度か行ったことのある場所でしたが、久しぶりに友人と出かけることが楽しかったのか帰りは、はしゃぎ疲れてしまってウトウトする程でした。

しかし帰りのバスでは、もう次の行先を考えたりと、今から来年の遠足を楽しみにしています。



「みんな 仲良く 未来に向けて」



今年も雪害倒木伐採事業実施

今年も雪害倒木による停電予防のために、伐採事業が6月26日から始まりまし
た。

計画では今年で最後になり、地域から不安の声や実害があったエリアは作業終了
予定です。

令和7年度の作業は、川南谷、三原、桑野本、須野谷、下村が行われます。

ここ数年毎年停電が起こっていましたが、これで停電の不安はかなり解消され
寒い冬に暖房が使えないという事はなくなるでしょう。



ささえ愛事業ボランティア研修

ささえ愛通所サロン、生活支援サービスの事業に関わって下さっているボ
ランティアの皆さんと今年度の研修を実施します。

今年は豊岡消防署竹野出張所による「救命講習入門編」を行います。

何度か受けたことがある方もおられるでしょうが、基本を何度も繰り返して、いざという時のために身につける技術として受講します。

また年齢を重ねると食事を喉に詰まらせることも、よくあります。

サロンでは食前に口腔運動など行っていますが、喉の運動機能が落ちてく
ると起こりやすくなります。

そこで救命講習と喉の異物除去方法も学ぶ予定です。

ボランティアの皆さんはもちろん、一緒に受講されたい方はコミュニティ
センターまでお申し込みください。

日 時 9月30日（金） 10時より
場 所 竹野南地区コミュニティセンター
講 師 豊岡消防竹野出張所
申込〆切 9月12日（金）



お申込みは
竹野南地区コミュニティセンター 電話 48-0008

体調管理できていますか？

暑い日が続きます。畑も田んぼもカラッカウですが、人間も同じです。

今年は特に超高温日が続き、体温よりも気温の方が高くなり身体の温度調整が難しくな
っています。

このような時は熱中症になりやすく、熱中症による様々な病気が関連して起こり、重症化
し、時には生命の危機にもなります。また温度だけでなく湿度も大きく関係します。

よく「昔からこうやって夏をしのいできたから大丈夫」「今までずっとこうしてきた」と
皆さん扇風機や窓を開けて風を通して涼んできたと言われます。

でも、近年は昔とは全然違います！ 現在は気温40度にもなる危険な状態です。

昔は30度で「暑いなあ」と言っていたのですから、10度以上の差が出る日もあるのです。

誰も寝たきりや、後遺症などになりたくないでしょう。

今一度、10度の差を考えた暑さ対策をして下さい。昔のままでは無理なのが現実です。

自分の健康は、自分で守りましょう。

日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31 以上)	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性 が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移 動する。
嚴重警戒 (28 以上 31 未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に 注意する。
警戒 (25 以上 28 未満)	中等程度以上の生活 活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休 息を取り入れる。
注意 (25 未満)	強い生活活動で起こ る危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時 には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)より改編

兵庫県ホームページ 2025 年 4 月 22 日より