

## 八幡盆まつり開催

夜店でおいしいものが食べられますよ！！

今年が目玉はこれだ！！

- 特賞 大変いいものです、今年は何でしょう・・・お楽しみに  
1等 朝日軽金属スペースパン・豪華焼き肉  
2等 花火セット他  
3等 お楽しみ

夜店出店品目

ビール・焼酎・焼き鳥・焼きそば・かき氷・ハマグリ酒蒸し、枝豆  
ソフトドリンク（お茶・ジュース）・大判焼き・フランクフルト  
唐辛子味噌

日時 8月14日（火）

- 17：00 夜店開店（今年は早めに開店しています）  
19：00 開会  
19：30 盆踊り（みんなで楽しく踊りましょう）  
20：40 抽選会（魅力ある景品を準備しています）  
21：00 閉会

場所 八幡自治振興センター広場 雨天時：大研修室



昨年の様子



### 熱中症を予防しましょう

全国的に連日暑い日が続く中、厚生労働省では、熱中症予防のために下記2点に注意するよう呼び掛けています。お互いに熱中症にならないように注意したいものです。

#### 1. 暑さを避ける

室内では、扇風機やエアコンで温度を調整する事。

外出時には、日傘や帽子を着用し、天気の良い日は外出を控える。

身体の蓄熱を避けるために、通気性の良い衣服を着用する。冷たいタオルや保冷剤で体を冷やす。

#### 2. こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給する。

## 健康寿命向上セミナー開催

7月31日（火）今年度の一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」第3回目が、田黒ひまわりの会（藤井月美代表）のご協力により、田黒集会所で開催されました。

今回は「運動機能向上」教室を、講師に健康運動指導士 大背戸まりこさんお迎えして開催しました。本題に入る前に、東城支所北原祐子保健師より介護予防に大切な口腔ケアについての話をいただきました。今回の主題、健康寿命に大切な運動についての講義と簡単な誰にでもできる体操を教えてくださいました。今回は非常にユーモアにあふれた話術と指導で先生のペースに引き込まれ皆さん大変楽しそうに受講されていました。



## 成人講座が開催されました

7月13日（金）今年度2回目の成人講座が開催されました。今回は庄原市出前トークで「血管をイキキさせるために」をテーマに、東城支所北原祐子保健師に講義をしていただきました。内容は、血管を痛める原因について具体的に教えてくださいました。そして血管を若く保つためには、定期検診を受ける、減塩と低脂肪に心がけ、食物繊維をたくさん取って運動をすることだそうです。毎日体重・血圧を測って自分の体調を知ることも大切との事でした。



## 八幡地区老人会「飯山会」設立

平成30年7月26日（木）八幡自治振興センターにおいて八幡地区老人会設立総会が開催されました。この設立総会において八幡地区老人会「飯山会」が発足しました。

会長には小林茂房、副会長には村上册、内藤幸子が選任されました。

主な活動は、当面、東城町老連主催の老人運動会への参加、会員親睦会及び研修会、公共施設の美化活動を行うことが決定されました。

八幡地区にお住いの60歳以上の方で、入会を希望される方は事務局まで申し込みください。

\*申込先：事務局 佐古辰巳 電話：4-0525

八幡地区老人会「飯山会」  
会長 小林茂房