



猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
こまめな水分補給やエアコン等で温度を調節するなど、体調管理に注意していただき、熱中症の予防に努めましょう。

今年度も、当公民館の主催事業をはじめ、共催事業などを開催し、多くの皆様にご参加いただいております。今号ではその様子的一端をご紹介します。

とみたスマイル～Second Life～ スタートしました

富田公民館主催事業「とみたスマイル Second Life」の開講式・第 1 回講座を 6 月 24 日 (火) に行いました。

第 1 回目は、講師に橋本みなみ先生をお招きし、「体幹トレーニング」について学びました。

受講生の皆さんは、体幹を鍛えるための体操やボールを使ったトレーニング、姿勢の整え方、歩き方、呼吸法などを教わり、さわやかな汗を流され、楽しく笑顔で講座を受講していました。



富田町春季球技大会が開催されました

富田地区町内会長連絡会主催 (主管: 富田町体育協会) の富田町春季球技大会が 6 月 8 日 (日)、富田東小学校を会場に開催されました。

当日は天候にも恵まれ、校庭での開会式後、ソフトボール、混成ソフトバレーボールが行われ、両競技とも 1 点を争う好ゲームが繰り広げられました。参加された選手の皆さん、大変お疲れさまでした。

球技大会の結果は以下のとおりです。

《ソフトボール》

優 勝: 日吉ヶ丘ソフトボールクラブ

準優勝: 第二区東町内会

第 3 位: アベレージ 50 (第一区東)

《混成ソフトバレーボール》

優 勝: 第二区東町内会

準優勝: 百合ヶ丘

第 3 位: 心と体を大切に 富田一区西 A



「夏休みのびのびサマースクール」のご案内

夏休みをゆっくり過ごすためにも、早く宿題を終わらせたい。そんな時は、富田公民館の涼しい会議室で一気に仕上げましょう!!

<期間> 7月28日(月)～8月1日(金)(5日間)

<場所> 富田公民館会議室

<時間> 午前…9:00～12:00

午後…13:00～16:00



◎富田地区「少年の主張」募集のお知らせ（主催：青少年健全育成推進富田地区協議会）

未来への希望の提案や家庭・学校生活・社会・地域活動、身の回りのことなどについて、自らの思いや考えていること、感じていることなど皆さんの意見を募集します。

【対象者】富田小学校、富田東小学校、富田中学校（小学5年生～中学3年生）

【応募用紙】400字詰め原稿用紙（たて書き）4枚程度

【提出先】各学校に提出してください

※学校から募集のチラシが配布されます。

連日、猛暑が続いております。熱中症による健康被害を防ぐためにも、以下の厚生労働省「熱中症予防のために」をご一読願います。

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



富田公民館だよりは公民館の窓口にあります。また、ホームページでも公開しています。

Instagramでは、各事業の様子を見ることができます。



富田公民館HP



Instagram

