


## NEWS LETTER

初夏の風がすがすがしい頃となりました。五月の異称として『臯月』(さつき)と呼び表してきました。臯月の臯は田の神あるいは地の神に捧げる稲を表すと言われています。臯にはいろいろな意味がありますが、水田という意味も持っているそうです。臯月以外にも五月の異称がたくさんあり、『早苗月』(さなえづき)稲の苗が2センチになり、田植えをする時期をいっただけです。『五月雨月』(さみだれづき)田の神が降らせる恵の水(雨)の意味。旧暦では五月が梅雨と言われている、梅雨の雨を利用して田植えをしたそうです。『午月』(ごげつ)端午の節句が行われる月という意味です。この時期に疫病や害虫に悩まされていたことから邪気を払い、疫病退散を願ったそうです。五月にはいろいろな異称があり、今の五月と旧暦の五月とは、ずいぶん季節感が違っていたみたいです。

今年も南部地域福祉センターB棟を令和8年4月22日〜10月21日の間、「さくら涼み処」として開放しております。火曜日の9時〜17時15分の間、どなたでもご利用いただけますので、暑い日は無理をせず、お気軽にご利用ください。



### ふれあいサロン南部

ふれあいサロン南部を開催いたします。5月30日(土)10時より南部地域福祉センターB棟研修室にて行います。

「大昭会」さんによる歌や演芸です。参加費無料、要申し込みとなります。たくさんのご参加をおまちしています。

### ふれあいサロン南部

日にち 5月30日(土)

時間 10時00分～

場所 南部地域福祉センター

B棟 研修室

**大昭会** の歌や演芸

どうぞみな様、お越しください。

参加費無料：お申し込みが必要です

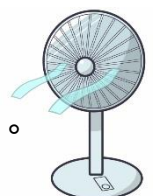
### 熱中症に備えましょう

暑くなる前からできる熱中症対策の一つに『暑熱順化』(しょねつじゅんか)があります。体が暑さに慣れることを言います。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣れさせ、体づくりを行いましょ。軽い運動や湯船につかる入浴など、無理のない範囲で意識して汗をかくことが対策につながるそうですよ。



本格的な夏を迎える前にエアコンの点検や試運転を行ったり、暑さ対策として、扇

風機などのアイテムなどを備えて、こまめに水分を取って、夏を乗り切りましょ。





# の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	月	休館日		
2	火			
3	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
4	木	大型バス抽選会	9：10～ 9：30	
5	金	昼ヨガ	1部13：00～13：45	要申し込み
		夜ヨガ	2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
6	土			
7	日			
8	月	休館日		
9	火			
10	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
11	木			
12	金	夜ヨガ	18：00～19：15	要申し込み
13	土			
14	日			
15	月	休館日		
16	火	ヤマハマちかどエクササイズ	11：00～12：00	要申し込み
17	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
18	木			
19	金	昼ヨガ	1部13：00～13：45	要申し込み
		夜ヨガ	2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
20	土			
21	日			
22	月		休館日	
23	火			
24	水			
25	木			
26	金	昼ヨガ	1部13：00～13：45	要申し込み
		夜ヨガ	2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
27	土	カラオケ広場	10：00～16：00	
28	日			
29	月	休館日		
30	火			

※教養教室や同好会の予定は、別紙「南部地域福祉センターB棟 教養教室・同好会」をご覧ください

お問い合わせ・申込 B棟:電話 043-483-2811

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光