

がっ ぎょうじよてい 8月の行事予定

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
	1 ・ <small>いご</small> 曲暮	2 ・フォークダンス ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	3 ・ <small>いご</small> 曲暮 ・スマイルジュニア ・ふれあい料理 <small>きょうしつ</small> 教室① (当箇の間中止)	4 ・ <small>ちよきんだいそつ</small> 貯筋体操 ・パソコン	5 ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	6 ・ <small>いご</small> 曲暮
7	8 ・ <small>しゅうへんちいきじゅんかい</small> 周辺地域巡回事業 ・ <small>いご</small> 曲暮	9 ・フォークダンス ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	10 ・ <small>かくしゅそうだんび</small> 各種相談日 ・ <small>みしまちいき</small> 三島地域 隣保館学習会	11 ・ <small>やまのひ</small> 山の白	12 ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	13 ・ <small>いご</small> 曲暮
14	15 ・ <small>いご</small> 曲暮 ・ふれあい料理 <small>きょうしつ</small> 教室② (当箇の間中止)	16 ・フォークダンス ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	17 ・ <small>いご</small> 曲暮 ・スマイルジュニア	18 ・ <small>ちよきんだいそつ</small> 貯筋体操 ・パソコン ・ふれあい喫茶 (当箇の間中止)	19 ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	20 ・ <small>いご</small> 曲暮
21	22 ・ <small>いご</small> 曲暮	23 ・フォークダンス ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	24 ・ <small>みしまちいき</small> 三島地域 隣保館学習会	25 ・ <small>ちよきんだいそつ</small> 貯筋体操 ・パソコン	26 ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	27 ・ <small>いご</small> 曲暮
28	29 ・ <small>いご</small> 曲暮	30 ・フォークダンス ・ <small>たつきゅう</small> 卓球	31 ・ <small>いご</small> 曲暮 ・スマイルジュニア			

あさひぶんかかいかん
朝日文化会館
か か か か

あさひぶんかかいかんれんらくさき
朝日文化会館連絡先
じゅうしょ しこくちゅうおうしみしまあさひ ちょうめ ばん ごう
住所：四国中央市三島朝日3丁目5番30号
TEL：0896-28-6070
FAX：0896-28-6104

会館だより

だい 473号 令和4年8月号



あさひぶんかかいかん がいかん
【朝日文化会館の外観】

【お知らせ】

- ふれあい喫茶 (百円モーニング) **新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- ふれあい料理教室①② **新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- 周辺地域巡回事業 8月8日(月) 16時～、三島地域
- 各種相談日 8月10日(水) 10時～
人権相談、生活相談、困っていること、何でも話に来てください。

※**新型コロナウィルスの感染拡大の状況**により、事業が中止又は延期となることがあります。

「傾聴」

パソコンやスマートフォンを利用すれば、いろいろな情報をインターネット等で取得したり、ショッピングをしたり、人と接することなくできることが多くなりました。

便利になった反面、人と実際に会って話をする機会が減り、コミュニケーションが苦手になっている人も増えています。

悩みを抱えている時、コミュニケーションが上手にとれず、自分の気持ちを周りの誰かに伝えることができずに、一人で悩んでいることがあるかもしれません。

「傾聴」という言葉を聞くことがあります。言葉の意味は文字通り耳を傾けてじっくり話を聞くことです。相手の話を、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解することです。

聞き手は、話し手と1対1で、対話し、相手の気持ちや言葉を大切に、じっくり話を聞きます。

「傾聴」では、聞き手は話し手の立場になって考え、否定や疑問を挟まずに相手の話したいことに共感しようと努めます。

ゆっくり相手と向き合うことで、その人の本当の気持ちが見えてくると思います。ただ、話を聞いてその人の気持ちを受け止めるだけでも、相手の不安が解消され、救われることもあります。

朝日文化会館では、相手を大切に思い、相手に寄り添い支え合うことで、差別のない社会を目指していきます。

あさひぶんかいかん
朝日文化会館



熱中症に注意しましょう！

熱中症って、体の中で何が起きているの？

私たちの体は、生命の維持に最適な体温を保つため、熱を作り出したり、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の調節を行っています。ところが、気温が高いことで、体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れて、体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇するために、頭痛や吐き気等の熱中症の症状が発生するのです。

熱中症になりやすいのはどんな時？

- 気温が高い（急に気温が上昇）
- 湿度が高い
- 水分補給が十分でない
- 体調不良（睡眠不足など）
- 炎天下で活動・運動している時など



体調が悪い時？

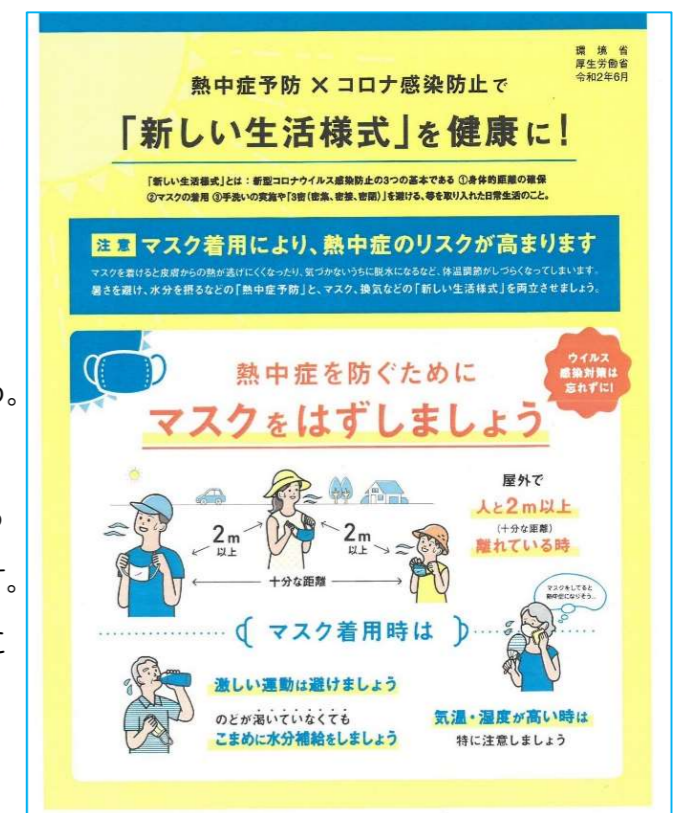
そんな日は特に、ゆっくり休み水分補給に努めましょう。

夏野菜を食べることも効果的です。

キュウリやトマト、スイカなどのミネラルや水分をたっぷり含んだ夏野菜や果物をすすんで食べるといいそうです。

強い太陽の光を浴びて育つ野菜はみずみずしく、体に水分を補うことができます。

夏野菜は、体を冷やす効果もあります。



館利用についてのご案内

- みなさまに安全にご利用いただくために、感染防止対策を徹底しています。
- 毎月10日は、ハローワークの巡回相談（職業相談）をしています。新型コロナウイルス感染防止の対策として、電話による予約制としています。人権相談、困っていること、何でも相談してください。

