



# 明木公民館だより

《平成30年8月号》

発行・編集/明木公民館

2018.7.25

TEL0838-55



## 暑中お見舞い申し上げます。

明木公民館職員一同

### 8月の行事予定(会場:旭マルチメディアセンター)

3日(金)	9:00 ~	Myパソコンで! お気軽パソコン教室 後期受講生募集中
6日(月)	10:00 ~	明寿会川柳教室 飛び入り参加、大歓迎!
7日(火)	9:00 ~	子どもわくわく体験交流会 主催:旭地域生活改善実行グループ
8日(水)	10:00 ~	乳幼児相談
14日(火)	18:15 ~	明木地区ふるさと祭り 今年は花火を打ち上げます!
21日(火)	10:00 ~	たいやきサロン 主催:明木地区社協
	10:00 ~	至誠館大学出前講座「美しい日本の歌を歌いましょう」 講師 至誠館大学 講師 古根川 円さん どなたでも参加できます。申し込みはいりません。
	12:30 ~	放課後子ども教室「みんなで遊ぼう!」
28日(火)	10:00 ~	放課後子ども教室「みんなで遊ぼう!」
	11:30 ~	みんなで食べよう! 昼ごはん
	12:30 ~	e-ネット安心講座「子どものための消費生活講座」 講師 萩市消費生活センター 相談員 杉山 菊美さん
29日(水)	10:00 ~	旭地域合同高齢者学級 「人生の最晩年をハッピーに過ごすための終活講座」 講師 山口県金融広報アドバイザー 岡本 浩司さん ☆公開講座ですので、どなたでも参加できます。



### 熱中症にご用心

梅雨が明け、夏まっさかり! 気温がグングン上昇する中、屋外での作業や激しい運動などで大量に汗をかくと、体から塩分が出て熱中症になる可能性が高くなります。こまめに水分、できれば吸収力の高いスポーツドリンクや塩飴などで**適度な塩分と水分を補給**しましょう。

高齢者は、暑さを感じにくくなったことから熱中症になってしまうケースも多いようです。**室内でも熱中症になる**ので、**室温を下げて定期的に水分をとる**よう習慣づけましょう。スイカなど水分が多い野菜やフルーツからとるのも良いですね。食事でも口当たりの良いソーメンなどに偏りがちですが、めん類をとる時には豚肉や豆腐、味噌などの大豆製品など、**ビタミンB1**を一緒にとって炭水化物をエネルギーに変え、体力保持に努めましょう。赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれる**ビタミンC**は、免疫力を高めストレスへの抗体を作るので、積極的にとりたいですね。梅干しや酢、レモンなどに含まれる**クエン酸**は疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があるのでおススメです。



# 「明木地区ふるさと祭り」のプログラム決定！

- ◆〔18：15～〕 **慰霊の行事** 代表者慰霊のことば・各種団体代表者焼香
- ◆〔18：30～〕 **開会あいさつ** 明木ふるさとづくり推進協議会長
- ◆〔18：35～〕 **オープニング** 銭太鼓：さくら会銭太鼓明木教室
- ◆〔18：45～〕 **ゲスト公演** フラダンス：アロハフレンズ・Masu
- ◆〔19：00～〕 **あきらぎ歌うま王者決定戦！** 審査員は「カラオケの採点機」  
中学生以下の部・大人の部で、いざ、勝負！
- ◆〔19：50～〕 **盆踊り大会** 参加者に豆絞り進呈
- ◆〔20：15～〕 **お楽しみ抽選会** 幸運をあなたに！
- ◆〔20：45～〕 **閉会あいさつ** 明木ふるさとづくり推進協議会長
- ◆ **フィナーレ ナイス・キャッチ** 菓子をまくのでナイス・キャッチしてね☆

## 【明木あ・れ・こ・れ】 7月5日(木) すみれ学級 ～樹になる木を訪ねて～

樹木医の草野隆司さんと一緒に、樹（気）になる木を訪ねる恒例行事。今年は長門の人丸神社の御旅所のヒノキ、阿川のイヌマキ、豊北町にある恩徳寺の結びイブキ、滝部のイチイガシ、川棚のクスの森を回りました。あいにくの天気で、豊田町長正司公園のフジはあきらめました。帰りのバスでは早くも「来年はどこにいこうか？」との声が・・・。



### 県指定天然記念物 八幡人丸神社御旅所のヒノキ巨樹

ヒノキとしては県内では珍しい巨木ですが、樹齢は不明。地上約5mで十数本の大きな枝が出て四方に大きく広がり、木の高さは約20m。木は生き生きとしています。

### 国指定天然記念物 恩徳寺の結びイブキ

恩徳寺は大内義隆夫人 花の方が建立した古刹。このイブキは建立当時、周囲1.5m、高さ4.5m、四方に伸びた枝葉の面積が33㎡あったと記録されています。