

## 6月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：芹田静香相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	カフェそばの里	石川多目的集会施設	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：石川地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
21 月	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。 「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～ 午後4:00	心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽においでください。
22 火	子育てひろば	八森子ども園(現地集合)	午前10:00～ 午前11:00	対象：妊婦・産婦・乳幼児と保護者 内容：八森子ども園との交流 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	あった会	ファガス	午後1:30～	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。マスクの着用をお願いします。
23 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：柴田敬子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	岩の子カフェ	旧芹田商店	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：岩子地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	喜楽けんこうクラブ活動	ファガス	午後2:00～ 午後3:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
25 金	カッチキ台介護予防教室	松原会館	午後1:30～ 午後3:00	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
27 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～ 正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	榑台コミュニティセンター(ぬかもり館)	午後1:30～ 午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
28 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
29 火	立石介護予防教室	立石コミュニティセンター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
	大槻野介護予防教室	大槻野生活改善センター	午後2:00～ 午後3:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
30 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：富山則夫相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	認知症カフェ	夕映の館	午前10:00～ 正午	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：本館地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200

## 熱中症に注意!!



能代山本広域消防本部では、昨年29名の熱中症の方を救急車で搬送しています。これから暑くなる時期を迎えるため、次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

### 熱中症予防のポイント

- 体調不良、暑いときの無理な運動は避けましょう。
- 高齢者の居室では、温湿度を測り、暑さを避け、こまめに水分や塩分をとりましょう。
- 日時を選んで行動し、涼しく過ごす住まい、衣服を工夫しましょう。
- 炎天下では、日傘や帽子を使い、<sup>ふくしゃねつ</sup>輻射熱を吸収する黒色系の素材を避けましょう。
- エアコンを使用する場合は、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気しつつ、温度設定をこまめに調節しましょう。
- マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。人との十分な距離を取るなど感染症対策を忘れずにマスクを適度に外しましょう。

### こんな時は救急車を!



- 自分で水分補給できないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- 意識がない、あるいは全身のけいれんがあるなどの症状があるとき。



■ 問合せ 能代山本広域市町村圏組合八峰消防署 救急担当 ☎76-3119

## 暮らしの難儀事お手伝いします

★相談は無料ですよ。  
官公庁への提出書類、契約書の作成、車庫証明、車ナンバーの変更、農地関係、相続手続き、遺言書の作成などなど  
今月のご提案  
「相続は年数が経つと難しくなります。お早めに」

工藤金悦行政書士事務所 (浜田) 携090-3365-8232  
HP <http://www.17.plala.or.jp/kudogyo/>

## 軽油

免税軽油も  
取り扱っております!

配達致します!



ENEOS 峰浜SS 武内商店(株)

秋田県山本郡八峰町峰浜高野々字高野々144-6 TEL76-2019