

# 三永地域センター

平成25年

## 8月号

### たより

## 三永地域センター

TEL・FAX 082-426-0741

今年の夏は猛暑といわれています。  
 熱い夏をのりきるには暑さに強いからだをつくる必要があります。私たちの体は汗をかくことで体内の熱を発散させて、体温を一定に保っています。  
 朝夕の比較的涼しい時間に適度の運動で汗をかき、こまめに水分をとりこの夏を健康で過ごしましょう。

### 講座報告

### 家族を守るための救命講習

6/29(土) 東広島消防局の隊員のかたの指導で救命講習会を開催しました。いざやってみると戸惑うことばかり、胸骨圧迫はかなりの重労働、周りの人の助けが必要なことを実感。



各班に別れて全体説明



AEDの説明  
 「これさえ使えば大丈夫」と思っていたのは大間違い！！  
 胸骨圧迫が肝心。  
 隊員の方の連携プレーはさすがです。



救急隊の到着までの時間  
 私たちにできることを  
 学びました。



めったに見ることのない  
 AED。  
 使い方のポイントや  
 設置場所などの質問が・・・



家族や知人が万が一倒れたら  
 あなたは何ができますか？

## 8月 講座のご案内

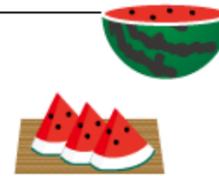
お問い合わせは三永地域センターへ

### パッチワーク教室 (連続3回講座)

8月8日・22日(木曜日) 13:30~16:00

講師 土居 百合子 先生

内容 ウォールポケット



### 囲碁教室

日時 毎週火曜日 13:00~17:00

場所 研修室

講師 有川 彰雄 講師

### フォトサークル

日時 8月21日(水曜日) 19:00~21:00

場所 研修室

代表 石丸 正喜『みなが山水会』会長

内容 三永の魅力を写真で残す

### ふるさと塾

8月24日(土曜日) 9:00~11:00

講師 岡野 幸子 先生 末釜 美智恵 先生

内容 スティックボムをやる。



### みんなで楽しむ吹奏楽

### 賀茂吹奏楽団の サマーコンサート



日時: 8月25日(日)

(13:30開場) 14:00 開演

場所: 三永地域センター 大ホール

### 曲目

- ♪ ロビンソンクルーソー
- ♪ サザエさんア・ラ・カルト
- ♪ ティスニーメドレー

他

