



じんけん あかほり 人権プラザ赤堀だより

2024年12月下旬号
発行：人権プラザ赤堀

TEL.351-7609 FAX.351-7608

インフルエンザを 予防しよう!!

インフルエンザが流行しています。
感染しないために、日ごろからの予防
対策をしておくことが重要です。

インフルエンザにかかったときは...

- ◆ 咳、くしゃみなどの症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診する。
- ◆ 家で安静にして、休養をとる。特に睡眠を十分にとる。
- ◆ 外出を控え、部屋の湿度を50%～60%程度に保つ。
- ◆ イオン飲料、経口保水液、ゼリー飲料などミネラルやビタミンを補えるドリンクで水分補給を行う。

～ インフルエンザに感染しないために ～

- ☑ こまめに手洗い・うがいを行う
- ☑ 日ごろから身体の抵抗力を高めておく
- ☑ 咳、くしゃみがあるときは「咳エチケット」を心がける
- ☑ 流行時には、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は人混みへの外出を控える



テニスコートの 利用について

冬季のテニスコートはコートのコンディションが悪化するため、以下の期間閉鎖します。
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

【閉鎖期間】 2024年12月28日(土)～2025年2月28日(金)まで



※年末・年始の主な施設の休みなどは「広報よっかいち 12月下旬号」をご覧ください。



地域福祉「ひだまりの会」より

クリスマス会を開催しました!

12月19日(木)、恒例のクリスマス会を開催しました。
今年は「クリスマス お好み焼き会」と題して、12名の皆さんと一緒に自分たちで作ったお好み焼きを食べながら、楽しいひとときを過ごしました。脳トレクイズや、サンタさんの折り紙作りをし、最後に「見上げでござん、夜の星を」を、大人の魅力で歌いあげました。



キッズスクールの報告

クリスマスリースをつくりました

12月7日(土)、ときわ保育園の先生を講師に招いて、「クリスマスかざりをつくろう」を開催しました。
最初に親子で歌を歌いながら、ハイタッチやハグでふれあいました。その後、好きな色のリボンを巻いてリースづくりに取り掛かりました。どんぐりやベルなどの飾りをつけて、世界にひとつだけのリースを完成させました。



パソコン年賀状教室を開催しました!

今年度も 12月6日(金)・13日(金)・20日(金)に赤堀人権のまちづくり推進委員会の「パソパル」のメンバーを講師に迎え、年賀状教室を行いました。

来年は巳年なので、巳に関連したイラストや文字を入れたり、今年撮影した思い出の写真を入れたりして、一人一人が工夫を凝らしていました。完成したはがきを送る人に「早く見せたい」と楽しみにしている姿が印象的でした。



人権プラザ赤堀より

年末年始休業のため、

2024年12月28日(土)～2025年1月5日(日)

の間、人権プラザ赤堀・児童集会所は閉館します。

本年も大変お世話になりました。

皆さま、よいお年をお迎えください。

