



じんけん あかほり 人権プラザ赤堀だより

2023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



ワクチンの
予防接種も
有効です

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。
- ◆ 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しっかりと行う。
- ◆ 外出を控え、部屋の湿度を50%～60%程度に保つ



プラザ教養講座 ～ 参加者募集のお知らせ ～ 「パソコン教室」を開催します！！

この講座は、ワード・エクセルを利用して簡単な応用から高度な機能を学習します。皆さまの受講をお待ちしています！

【開催日】令和6年 1月12日(金)・19日(金)・26日(金)
2月2日(金)・9日(金)・16日(金)
3月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

【定員】 10人程度

【参加条件】 原則として毎回参加が可能な方
マイクロソフトのワード・エクセルの基本操作ができる方
(過去に当プラザのパソコン教室を受講された方を含みます)

【申込締切】 令和6年1月5日(金)午後5時まで
申し込み、お問い合わせは人権プラザ赤堀【☎351-7609】まで



人権プラザ赤堀より

パソコン年賀状教室を開催しました

今年度も12月1日(金)・12月8日(金)・15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。



来年の干支のイラストを入れ、それぞれオリジナルの年賀状を作成しました。

環境美化「すぎな」より

お正月スワッグ作りをしました！

12月14日(木)人権プラザ赤堀2階にて「お正月スワッグ作り」をしました。手作りで華やかなオリジナルのスワッグを、参加者同士コミュニケーションを取りながら楽しく作りました。



※スワッグとは、ドイツ語で「壁飾り」を意味する言葉です。

地域福祉「ひだまりの会」より

クリスマス会を楽しみました

12月21日(木)赤堀南二区公会所にて毎年恒例のクリスマス会をしました。小野真貴子さんをお迎えし、クリスマス飾りの作り方を教わりながら、それぞれ



楽しいひとときを過ごすことができました。

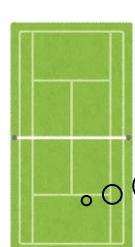


じんけん 人権プラザ あかほり 赤堀より

年末年始休業のため、2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)の間

人権プラザ赤堀は閉館します。ご了承ください。(児童集会所は8日まで閉館)

※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。



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、よろしくお願いいたします。

【閉鎖期間】 2023年12月28日(木)～2024年2月29日(木)まで

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。

