

# 令和3年度 主催講座 Word初級クラス ~受講生募集~



【募集条件】下記搭載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。

※注意OS はWindows7・8・10でWord2010・2013・2016・2019・office365が入っている機種

【講習時間】 AM 9:00~AM 11:55  
 【場 所】 市民センター 会議室(大)  
 【定 員】 10名(成人男女)  
 【会 費】 ￥5,000- (テキスト代含む)

4月17日(土)	5月15日(土)	6月26日(日)
7月17日(土)	8月28日(土)	9月18日(土)
10月23日(土)	10月30日(土)	11月28日(日)
1月22日(土)	2月19日(土)	3月19日(土)

【講習内容】 パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・文章作成・年賀状作成・インターネット・表計算などを学習します。テキストどおりに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申し込み方法】 2月15日(月)9時~市民センター窓口まで会費を添えてお申込みください。

※定員に満たない場合は開催しない場合もあります。

【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466



## どんど焼き開催

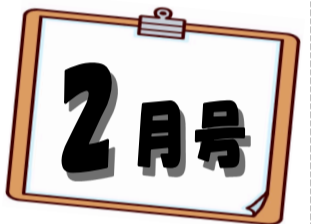
1月9日(土)雪の降る寒い日にホッとする場横の広場で開催しました。勝手神社の宮司さんに来ていただき、お祓いをしていただき、地域の皆さんが持ち寄った正月飾りや火を入れて、一年間の幸せの願いと厄払いを行いました。前には『百合が丘』の演奏が行われました。



今年も、2月5日(金)から市民センターロビーに多くのひな人形が飾られます。これは、地域の皆さんからご寄贈頂いたもので、昭和初期のものから昭和50年代のものまで、それぞれ時代の味が感じられ、お楽しみいただけます。ぜひ、ご来館ご鑑賞下さい。



ひな人形をお楽しみ下さい



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

まちの保健室便り2月号  
☎64-8600

## 『入浴中の事故にご用心!』



冬場は入浴中の事故が発生しやすい時期です。その原因の一つにヒートショックが考えられます。

ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することで起こり、意識を失ってしまう事もあります。重症の場合は死に至る事もあるので注意が必要です。

### 入浴時に気を付ける事

- ① 脱衣所と浴室を入浴前に温めておき、入浴時の温度差を少なくする
- ② ぬるめの温度(39~41度)に入り、長湯はしない
- ③ 気温の低い夜は早い時間帯に入浴する  
(体温や血圧が安定している16時~19時に入浴するのが望ましい)
- ④ 浴槽から出る時は急に立ち上がらない  
(急に立ち上がると脳に行く血液が一時的に減り、貧血状態になりやすくなる)
- ⑤ 入浴前後は適度な水分補給をする
- ⑥ 飲酒後や食直後の入浴は控える



高齢者に多いヒートショックですが、誰にでも起こり得る症状でもあります。家族全員がヒートショックに注意して、自分の事だけではなく、みんなが無事にお風呂に入れているのか気にかけることも入浴中の事故を予防することにつながります。

Skip広場からお知らせ

# “2月はお休み”

## 市民センター休館のお知らせ

2月の市民センター休館日はつぎのようになっています。ご注意ください。

- ・2月14日(日)市民センターの利用は可能。  
※ただし、市民センター窓口業務は休み
- ・2月21日(日)全館休館