

百合が丘市民センター及び施設休止のお知らせ

9月27日に国から新型コロナウイルス緊急事態宣言の発令を三重県に出しました。これを受けて名張市も発令に伴う公共施設等の利用休止及び休館の対応をするよう依頼がありました。

*緊急事態宣言発令による市民センター、各集会所、ふれあいサロンゆこゆこの利用休止期間

【利用休止期間】 令和3年8月27日(金)～令和3年9月12日(日)

市民センター	利用休止期間はセンター職員1～2名勤務しています。 また、テニスコートは期間中運営しています
各集会所	利用休止
ふれあいサロンゆこゆこ (テニスコート含む)	利用休止
防犯パトロール(青パト)	運行中止
カフェバルーン	利用休止
ゆりバス	令和3年8月28日～令和3年9月12日まで運行中止



百
合
が
丘

市民センター
便り



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



“9月はお休み”

新型コロナウイルス感染防止の為、9月はお休みします。
10月以降の開催についてはセンター便りでお知らせします。

三重県知事選挙が行われます

9月12日(日)の三重県知事選挙が百合が丘市民センターで行われます。

【投票時間】午前7時から午後8時

職務異動のお知らせ

令和2年8月21日より、百合が丘市民センター職員の広報部担当として勤務していましたが、令和3年3月25日付で総務部担当になりました。総務部は会計事務、資産管理、駐車場管理運営、他職務内容としては幅広く担当させていただくこととなります。本地域づくり又地域の自治会会員の皆様にお役に立てるよう頑張ってお参ります。ご指導よろしくお願い致します。

8月27日には、三重県に緊急事態宣言が発令され、名張市も連日、陽性者が出ております。地域づくり協議会の会員、皆様も行動には充分気をつけて、日常の感染防止を防ぐ為、しっかりと対策に取り組んでまいりましょう。

総務部担当 岡田 一弘

まちの保健室便り9月号

☎64-8600

夏の終わりの体調不良を予防しましょう

9月に入り朝夕は涼しく、日中は暑い日も増えます。

暑い時期の冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎや、エアコンの長時間の使用による身体の冷えに加え、夜間の暑さによる寝苦しさで睡眠の質が悪くなり、疲れが抜けにくくなります。こういった夏の疲れが身体に溜まることで、食欲不振や体のだるさなどの体調不良につながります。

そんな夏の終わりの体調不良を予防する方法を5つ紹介します。

- ① ストレッチやウォーキング等の軽い運動で身体を動かしましょう。

血行を良くして胃腸の働きを改善させたり、睡眠の質を上げたりする効果が期待できます。



- ② ぬるめのお湯で入浴しましょう。

冷房などで冷えた身体を温めましょう。体が温まる事で、眠りの質が良くなることも期待できます。



- ③ バランスの良い食事をとりましょう。
一日3食バランスの良い食事を意識しましょう。



- ④ 体を温める食材をとりましょう。
暖かい飲み物や、ショウガなどの体の内側から温める食材をとりましょう。



- ⑤ 冷え対策をしましょう。
冷房や夜間など身体が冷える場面は多々あります。暑い日でも何か羽織れる物を用意して、身体を冷やさないようにしましょう。