

回覧

山東公民館だより

令和8年8月12日発行

第117号

発行：山東公民館
美浜町山上 1-11-1
(佐田出張所内・☎38-1001)

8月

ひがしの

水晶浜の賑わい！



日本の水浴場 88選

今夏の水晶浜は大勢の海水浴客で賑わいました。〔7月20日（日）海の日に撮影〕

夏休み最初の連休となった7月19日（日）と20日（月・祝）、美浜町は本格的な夏の賑わいを迎えました。町の名前の由来ともなった“美しい浜”である『水晶浜』や『ダイヤ浜』には、たくさんの家族連れなどが訪れ、多くの人々が海水浴を楽しんでいました。

Contents

もくじ

- 今月の表紙（水晶浜の海水浴）・・・ 1
- サンセツプール、ラジオ体操・・・ 2
- 健康教室（薬の講座・ヨガ教室）・・・ 3
- 敦賀看護大学の健康教室・行事予定・・・ 4

公民館の拠点
「なびあす」の
HPをチェック



サンセットプールで夏を満喫！



サンセットプールの賑わい

今年の東地区プールは、7月が6日間、8月が5日間の延べ11日開場され、150名以上の来場がありました。今年企画したサンセットプールは、48名の方にご参加いただき大変賑わいました。来年はさらに新しい企画を追加し、「夏の一大イベント」として盛り上げていきたいと考えています。

新しい朝はラジオ体操で始まり！！



東小学校玄関前



美し野区

恒例のラジオ体操が、7月21日(火)から行われました。
佐田区では老人クラブ、美し野区では子ども達を中心となって体を動かしていました。

薬の勉強 健康教室 ヨガ教室

健康福祉課共催

意外と知らない くすりの話・薬局の話

7月15日（水）に佐田公民館において
薬の講座を開催しました。
角野薬局の角野雅之さんを講師にお迎え
し「薬について」勉強しました。



薬科大学生も参加



熱心に講義を視聴



実験中

薬の正しい服用法に
ついて、試験管実験を交
えて分かりやすく説明い
ただき、大変有意義な時間
となりました。

ヨガ教室

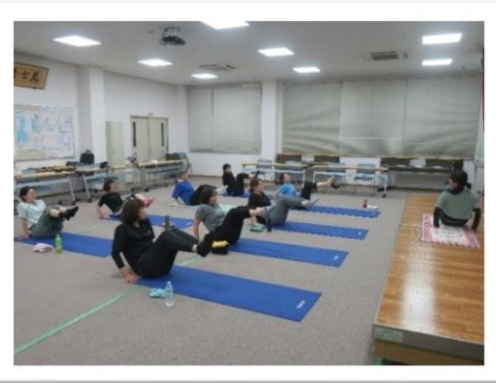
7月17日（金）午後7時
から、佐田公民館にてヨガ教室
を開催しました。

小幡睦月さんをインストラ
クターにお迎えし、10名の方
にご参加いただきました。



丁寧に指導

初めて参加された方もいら
っしゃいましたが、インス
トラクターの先生が一人ひと
りに合わせて丁寧に指導して
くださったので、皆さんリラ
ックスして楽しめたようです。



地区民と看護大学生が一緒に取り組み

5 グループが 健康アドバイス

*1～5発表テーマ



1. 糖質をコントロール



2. 夏野菜で夏バテ防止

グループワークで発表

敦賀市立看護大学の3年生40名が、地域での実習（フィールドワーク）を行いました。



学生たちは6月16日と23日の2日間にわたり、集落や事業所を訪問して健康状態などについて調査しました。

7月14日には、その調査結果と健康に関するアドバイスを5つのグループに分かれて発表しました。説明は非常に分かりやすく、会場の皆さんも楽しみながら参加できる『健康授業』となりました。



3. 座ってラジオ体操



4. アプリを楽しく活用



5. ジェスチャーで脳活

各区行事・公民館行事予定

8月 各区行事

- 13日（木）盆踊り：山上・佐田
- 14日（金）・17日（月）盆踊り・十七夜：佐田
- 17日（月）風祝：丹生
- 15日（土）精来船送り：菅浜／夏祭り：北田
- 20日（木）恵比寿祭り：織田神社
- 22日（土）千燈祭：菅浜

8月 公民館等行事予定

- 12日（水）公民館だより発行
- 21日（金）東地区スポーツ協会会議
- 25日（火）さくら会サロン
- 28日（木）山東5区合同敬老会実行委員会