あかるく たのしく集い ご縁をつなぐ

愛宕 自治協だより

第24号 令和 3年 8月
佐世保市赤崎町596－26
愛宕地区自治協議会
TEL:28－7822 fax:28－7825

福祉･青少年部会 主催
令和3年7月15日(木)
15時30分 開演

アルカスファミリーコンサート

～ｉｎ 愛宕地区コミュニティセンター

ピアノ：宮谷 理香さん

＜演奏でご挨拶！＞
モーツァルト：トルコ行進曲
モーツァルト：きらきら星変奏
リスト：愛の夢

静寂のなか始まったのは、トルコ行進曲の演奏でした。 その後、演奏曲の時代背景などのわかりやすい解説に魅了されました。特に、３曲目の「リスト：愛の夢」は、壮大な愛を語っていて、コロナ禍で殺伐としている今この時代の私たちに、周りの人を大切にしましょうという意味の愛を伝えているのではないでしょうかとお話しくださいました。

＜ピアノを知ろう＞
楽器紹介コーナー

ピアノは、弦をハンマーで叩くことで発音する鍵盤楽器の一つで、88鍵あることなどクイズを交えて解説があり、会場の雰囲気も和んできました。

＜連弾を聴いてみよう＞
ドビュッシー：小組曲 小舟

鹿子前町二組公民館 副館長の蓮田さんとの連弾でした。
心を込め、丁寧な連弾は、優雅で繊細な雰囲気をかもしだしました。

ソーシャルディスタンスをとり、ピアノを囲んだ会場作りをしました。

第13回ショパン国際ピアノコンクール5位入賞の実力を発揮された演奏でした。

＜リズムを楽しもう＞

＜ショパンを知ろう＞
子犬のワルツ
革命

終演後も写真を撮りましょうとお声かけしていただき、宮谷さんの優しいお人柄に触れることができました。

福祉・青少年部会長 小林より

本日は、アルカス佐世保のアウトリーチコンサートで宮谷さんをお迎えすることができました。コロナ禍で心が折れそうな日々を過ごしている私たちに、音楽で癒やしのひとときを与えていただきました。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

さらに 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L(7~8杯)** を目安に

コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は かかりつけ医の指示に従いましょう。