

# よしな便り

吉名地域交流センター

【7月号】 52号

2023年7月5日発行

☎・fax 25-1674

## 消防訓練のおしらせ

火災から自らの命を守るために！

日時 7月25日(火) 9:00～

場所 吉名地域交流センター

指導 竹原消防署職員 9:30～

① 119通報訓練

② 避難誘導訓練

③ 消火訓練

教室・同好会から1～2名参加をお願いします。

## 椅子座禅

日時: 7月18日(火) 10:00～

場所: 吉名地域交流センター(和室1)

内容: 椅子に座って気軽にできる座禅です。

講師: 寿福寺



## 「吉名にこここジャガイモ

プロジェクト」吉名学園4年生

6月16日(金) 4年生6名が、学園近くのジャガイモ畑でいも掘り体験をしました。

## 7月定期講座等日程表

	曜日	時間	教室・同好会・他
月	10	13:30～	絵手紙教室
	10 24	13:30～	コールさざなみ
	3・1024・31	10:00～	ズンバゴールド
火	4	13:00～	プリザーブドフラワー教室
	25	13:30～	チョークアート教室
	4・11・18・25	9:00～	さくらクラブ
	11	9:00～	エコクラフト教室
水	5・12・19・26	9:30～	卓球同好会
	12 26	13:00～	フラダンス教室
	5・12・19・26	18:00～	少林寺流空手
木	6・13 27	13:30～	木謡会
	6 20	10:00～	ゆるゆるダンス
	13	9:30～	菓子作り教室
	13	17:30～	こども食堂
金	7・14・21・28	9:00～	さくらクラブ
	7・14・21・28	13:30～	いきいき体操吉名
	7・14・21・28	14:00～	舞踊同好会
	14 28	19:00～	閑淵流クラブ
土	8	8:30～	グラウンドゴルフ同好会
	8・15・22	13:30～	大正琴同好会
	1 15	13:30～	リサイクル手編
	1・8・15・22	13:30～	友布の会

でじまのジャガ



## 吉名グラウンド・ゴルフ同好会

### 6月月例会

1位	上岡 昭徳	スコア	88
2位	岡本 寅夫	スコア	93
3位	大木 秀夫	スコア	100

## 体験講座のご案内

ラジオを作って電波をキャッチ！

日時：7月15日(土)10時～12時

場所：吉名地域交流センター 2階ホール

内容：電波についての学習

対象者：小学生（低学年は、保護者同伴）

参加料：無料 募集人員：15組

持参品：お茶・タオル

申込期間：7月13日(木)センターまで  
(☎25-1674)

6月9日(金)  
吉名ボランティアの会総会



6月7日(水) 吉名子ども園の園児とさつま芋の苗を植えました。



6月28日(水) 竹原市出前講座  
吉名地区自治会と共催で大雨対策について



### 防災を考えるうえでまず必要なことは

#### 「災害を知る」

自分の町で起こる可能性のある災害のイメージを持つこと「どこで、どのような規模で、どういう災害発生が予想されるのか」具体的にイメージする。

#### 「まちを知る」

「町の構造はどうなっているのか」「危険な場所や注意しなければならない所はどこか」そして、自分の町の災害に対する弱さや強さ？

#### 「人を知る」

「いざというときに頼りになる人はどこにいるか？」「近所に手助けが必要な人はいないか？」

## 暑い夏を乗り切りましょう！ 簡単赤紫蘇ジュースの作り方

〈材料〉濃縮液 2ℓ  
赤紫蘇 300g  
砂糖 350g  
水 2ℓ  
クエン酸 20g  
(代わりに  
酢なら2カップ)

### 〈作り方〉

- ① 茎から葉っぱの部分をちぎって、よく洗いザルにあげておく。
- ② 鍋に2ℓの水を沸かし、赤紫蘇を入れて約5分煮出したらザルを使ってこす。
- ③ ②の液を鍋にもどして砂糖を入れて煮とかし、火を止めてクエン酸(又は酢)を入れかき混ぜる。
- ④ 冷ましてから保存容器に入れ冷蔵庫で保管。

疲労回復  
夏バテ防止

