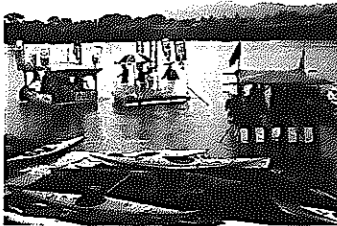


～メーンは「川の恵み」～

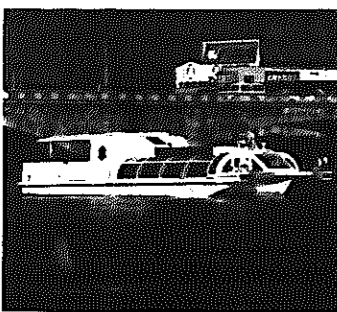
フルーツカップ川下り大会



ユニークでアイデアいっぱいの手作りいかだが信濃川(庄瀬地区～白井橋下流河川敷)を下ります。

- いかだレース 午前9時10分～古川新田～白井橋下流河川敷
- ポート・カヌー 午前10時～菱潟新田～白井橋下流河川敷
- カヌーフェスティバル (県カヌー協会主催)
- アヒルゲーム (小須戸橋付近)

アナスタシア号遊覧



- 出航時間 大郷方面 ①9:30 ②10:30 ③11:30 小須戸方面 ④13:30 ⑤14:30 ⑥15:30
- 乗船時間 45分
- 乗船場所 白井橋下流河川敷
- 料金 (当日は200円増しです) 座り席各便36席=1,000円(前売) 立ち席各便64席=700円(前売)

まだまだある盛りだくさんの内容

- ◆仮面ライダークウガショー
- ◆舞いパイトコンテスト
- ◆おらシロネもんコンサート
- ◆楽しもってフリーマーケット
- ◆楽しもって縁日
- ◆風揚げ体験コーナー
- ◆各種お楽しみイベント (早食い大会・プールなど)



楽しもって まつり 「夏の陣」

8月20日(日) 午前9時～午後4時

白井橋下流河川敷

問い合わせ 楽しもってまつり実行委員会事務局

☎373・2111 ①323、328

市民手づくりのまつり、楽しもってまつり「夏の陣」が、8月20日(日)に開催されます。また、同日は楽しもってまつりと並行して、新飯田地区と茨曾根地区でもそれぞれまつりやイベントを開催。19日(土)には、白井会場・庄瀬会場で前夜祭が行われます。ご家族、お友達とお誘い合わせておいでください。

8月19日(土) 楽しもってまつり「夏の陣」
前夜祭

- 白井会場 (白井橋下流河川敷) 午後3時～9時
・おらシロネもんコンサート ・ビンゴゲーム ・カラオケ
・盆踊り ・出店屋台 ・花火打ち上げ
- 庄瀬会場 (庄瀬農村公園) 午後2時～9時
・ちびっ子相撲大会 ・レクダンス ・民謡、踊り、盆踊り
・ミニゲーム、ニュースポーツ ・花火大会

協力金を募集しています

楽しもってまつり実行委員会では、ただ今、個人協力を「郵便局だより」を通じて募集しています。1口500円からで、募金協力者には8月20日の抽選でプレゼントを差し上げます。さらに、3,000円以上の協力者に「大ひいきバスポート」を提供。各出店、イベントで特別待遇が受けられます。詳しくは、楽しもってまつり実行委員会事務局まで。

●●●同日開催●●●

●新飯田地区
ふれあいパーク 有願の里まつり

オープンセレモニー 午前10時30分～
各種イベント 午前11時～午後4時
・出店 ・フリーマーケット ・ゲーム ・茶会
敬和学園大学チアリーダー部演技(10分程度)
・午後1時と2時の2回
ところ 新飯田農村公園「ふれあいパーク有願の里」
問い合わせ ふれあいパーク有願の里まつり
実行委員会 ☎374・2001

●茨曾根地区
リバーウォッチング・イン・中ノ口

いかだで中ノ口川を下りませんか。
とき 午後1時 ところ 清水頭首工～戸頭首工
問い合わせ 茨曾根地区公民館 ☎375・2035

「寝たきりにさせないために」

「具合が悪くなったら安静が第一」と思っている人が多いようです。しかし、お年寄りを過度に安静にしてしまうと、足腰や内臓が衰えて病状はますます悪化し、本当の寝たきりになってしまいます。医師と相談しながら、起き上がって歩けるようにしていくことが大切です。

寝たきり状態を引き起こす障害

- 意欲の低下やぼけ：体と同様に、頭も使わなければ衰えます。また、外部からの刺激や周囲との交流が少なくなると、ぼけ症状が出やすくなります。
- 食欲がなくなる：動かないため食欲が減少して栄養状態が悪化します。抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。
- 骨がもろくなる：動かないと骨がもろくなり、骨折しやすくなります。
- 便秘：胃腸の動きが鈍くなり便秘を招きます。
- 関節が動きにくくなる：全身の関節がさびついて動きが悪くなり、ひどくなると固まってしまいます。
- 床ずれ：長い時間同じ姿勢で寝ていると、皮膚が圧迫されて崩れていきます。

●肺炎：軽い風邪でも肺炎をおこしやすくなります。お年寄りの肺炎は、命にかかわることもあります。

家でのリハビリテーションが大切
「できることは自分でする」という姿勢はとて大切で、お年寄りの自立の支援をする「介護用具」は、各支援センターに展示してあります。職員に相談してみてください。

- 食事：車いすなどを使い、食卓で家族と一緒に食べましょう。
- 排せつ：下の世話や他人にゆだねることはお年寄りの自尊心や羞恥心に深くかわかり、起き上がろうとする意欲を失わせます。おむつは最後の手段と考え、ポータブルトイレなどで排せつできるようにしましょう。
- 着替え：たとえまひがあっても、できる限り自分ですることが、手足の関節の運動になります。

問い合わせ
白根市 在宅介護支援センター ☎373・4663
在宅介護支援センター しなの園 ☎373・3796
在宅介護支援センター みずき苑 ☎372・2195



しろね図書館
ブックバス
運行表

運行日	停車地点	停車時刻
8/12 (土)	大通地域生活センター	14:00～15:00
	鷺巻地域生活センター	15:30～16:30
8/19 (土)	新飯田農村公園	14:00～14:45
	戸石公会堂	15:45～16:30
8/26 (土)	大通地域生活センター	14:00～15:00
	鷺巻地域生活センター	15:30～16:30
9/1 (金)	★小林小学校	14:45～15:30
	白根小学校	15:45～16:30
9/2 (土)	新飯田農村公園	14:00～14:45
	戸石公会堂	15:45～16:30
9/6 (水)	茨曾根小学校	14:30～15:15
	新飯田小・中学校	15:45～16:40
9/7 (木)	庄瀬小学校	15:00～15:45
	庄瀬中学校	16:10～16:40

お探しの本は、「コンピューターで」
書架にお探しの本が見つからないときには、利用者検索コンピュータをご利用いただけます。「検索コーナー」には、2台のコンピュータがあります。

・読みたい本が「この図書館にあるのか」「貸し出しできるか」、また、所蔵本の場合「館内のどの辺りにあるのか」を知ることができます。



指で画面を触るだけで、誰でも簡単に検索することができます。
・「本の題名」「作者名」「出版社名」から探せます。
・分からないことがあったら、気軽に職員にお尋ねください。

8月12日(土) 午後3時～3時30分
「おはなし会」は…
「おはなしのへや」へおいでください

お問い合わせ しろね図書館 ☎372・5510
開館時間 午前10時～午後6時 8月の休館日 7(月)、14(月)、21(月)、28(月)、31(日)