

大東市立野崎人権文化センター センターだより

停電発生！そのときどうする？

近年、地震や豪雨・台風などの自然災害により、停電の頻度と規模が増加しています。特に、夏にエアコンや冷蔵庫が使えなくなることは命へのリスクが大きく高まります。普段から停電に備えて対策を考えておくことが重要です。

停電したら・・・

- ブレーカーを落としましょう
- コンセントから電源プラグを抜きましょう

コンセントを抜いていないと、電気が復旧したときに家電にいきなり電気が通り、火災の原因となる可能性があります。



備えておきたいもの

- ライト類・・・懐中電灯・乾電池
- モバイルバッテリー
- 飲料水・・・停電になると水道が止まる可能性があります。
- 暑さ対策グッズ・・・保冷剤や冷えピタなどの冷却グッズ、経口補水液や塩分タブレットなど



ちょっと豆知識

- 冷蔵庫はなるべく開けない

ドアを開けるたびに冷気が逃げ、外の温かい空気が庫内に入ってしまいます。庫内の冷たい温度を少しでも長くキープさせるために、冷蔵庫を開く回数・時間を極力短くしましょう。

- 普段から飲料や食料を凍らせておく

停電時にこれらを冷蔵庫に移動させることで冷蔵庫内の温度を保たせると同時に、凍らせていたものを解凍することにもなります。

冷蔵庫に移動させる場合はできるだけ上段に置きましょう。冷気は下に向かって流れるので冷蔵庫全体に冷気をいきわたらせることができます。



開館時間：月～土曜日 9：00～22：00
休館日：日曜日・祝日・年末年始
TEL：072-879-1551 FAX：072-879-1552
MAIL：info@nozaki-jinbun.net

ホームページ



Facebook



Instagram



楽しくつくろう！なごみキッチン ～レモンケーキをつくります～

- *と き 7月23日（水）・24日（木）
①10：00～12：00 ②14：00～16：00
- *費 用 800円
- *対 象 15歳以上
- *募集人数 各6名（多数の場合は抽選）
- *持 ち 物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器用ふきん
台ふき・持ち帰り用容器

参加ご希望の方は、～7月12日（土）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。



ゆびでかくパステルアート ～テーマはひまわり～

指をつかって描くので、絵が苦手な人でもたのしめます。
心が穏やかになり、みんなが笑顔になれるパステルアート。ぜひ、体験してみませんか♪

- *と き 7月25日（金） 10：00～12：00
- *費 用 900円
- *対 象 15歳以上
- *募集人数 8名（多数の場合は抽選）

参加ご希望の方は、～7月15日（火）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。



講師：そらいろのたね。Rikaさん

夏休み企画 小学生対象 ゆびでかくパステルアート

- *と き 7月25日（金） 13：00～15：00
- *費 用 700円
- *対 象 小学生
- *募集人数 16名（多数の場合は抽選）
- *持 ち 物 筆記用具・はさみ・手拭きタオル
持ち帰り用袋

参加ご希望の方は、～7月15日（火）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。



講師：そらいろのたね。Rikaさん

はがきサイズで
スタンド付き

すまサポ ～我が家の推しの子フェス～

楽しく子育て♪ 親子のスマイルを応援します！

- *と き 7月29日（火） 10：00～11：00
- *費 用 無料
- *対 象 2歳以上の未就学児とその保護者
- *募集人数 先着5組（定員になり次第受付終了）

参加ご希望の方は、7月7日（月）10：00～
来館または電話にてお申込みください。

推しうちわをつくり、
親子で楽しく遊びませんか♪



人権アニメ上映会 ～アニメで学ぼう！平和のこと～

- *と き 7月30日（水） 13：30～15：00
- *費 用 無料
- *対 象 どなたでも
- *募集人数 先着15名（定員になり次第受付終了）

☆観覧ご希望の方は、7月7日（月）10：00～
来館または電話にてお申込みください。



「しんちゃんのおさんりんしゃ」
(24分)



「どうぶつたちのねがい
戦争中の天王寺動物園」
(20分)

毎月、開催中

☆ハッピーライフ講座 ～人生100年時代を豊かに健康でいきいきと！～

ひとりでは続かない体操も、みんなですると楽しいかも？
ピアノの生演奏で懐かしい曲なども歌います♪
毎月第2火曜日10：00～1時間程度 7月は8日です。



☆なごみかふえ ～つながりを大切に・・・～

ひとりで、またはだれかとゆっくり自由にくつろげる空間です♪
毎月第1・3火曜日 14：00～16：00 7月は1日・15日です。



☆なごみスペース ～もっとリラックスしてスピードをゆるめた生活をしよう～

指先を動かしたり、おしゃべりしたり・・・
毎月、折り紙などでいろんな作品をつくっています。
毎月第2・3・4木曜日 7月は10日・17日・24日です。



10日はダリアの花を作ります



7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

近年、若者を中心とした大麻の乱用拡大が問題になっています。誤った情報をうのみにして軽い気持ちで大麻に手を出すことは大変危険です。正しい情報を認識しておきましょう。

大麻は危険！みんな知らない本当の怖さ



大麻って身体に害はないし、肌にもいいし、痩せられるよ！

ウソです！

大麻を少し試すだけなら、薬物依存症にはならないでしょ？

違います！

大麻は乱用すると空間の感覚がゆがみ、無気力、知能の低下などが引き起こされ、社会生活に適応できなくなることもあります。

大麻の使用をきっかけに、さらに強い刺激を求めて毒性の高い薬物に手を出す傾向があります。少しだけ…1回だけ…では終われません！

大麻を手に入れようとお金が必要となり、「簡単・高収入」などの甘い言葉に誘われて応募してしまうと、「闇バイト」の可能性があります。安易に応募しないでください。

誘われてもきっぱり断る！その場から離れる！が大切です！一人で悩まず相談しよう！

野崎老人憩の家からのお知らせ

★ノルディック・ウォーク講座 ～美姿勢で歩く！～

と き 7月15日(火) 13:30～15:00

対 象 60歳以上 市内在住者(先着25名)

内 容 ・100歳まで歩くための正しい歩き方
・腰・膝に負担をかけない歩き方



★熱中症対策講座 ～暑い夏を乗り切ろう！～

と き 7月23日(水) 15:15～15:45

対 象 60歳以上 市内在住者

内 容 熱中症について学ぶ



※どちらも費用無料 7月5日(土)～電話または来館にてお申込みください。

申込み・お問い合わせ 野崎老人憩の家 ☎072-879-6076

無料相談窓口のご案内

生活・福祉・介護のこと、お仕事のことなど専門の相談員にお話ししてみませんか？

相 談 時 間：月曜日～金曜日 9:00～18:00 第1・3土曜日 9:00～18:00
月曜日・木曜日のみ 20:00まで相談可能です。

(※日曜・祝日・年末年始はお休みです。)

場 所：大東野崎人権協会(大東市立野崎人権文化センター内)

問い合わせ：072-879-8810 又は072-879-1818(FAX 072-879-3611)



当法人の専門の相談員による出張相談は以下の通りです。まずはお気軽にお立ち寄りください♪

深野よろず相談会 ●とき：第1木曜日 13:00～16:00 場所：深野園住宅集会所

寺川よろず相談会 ●とき：第4火曜日 13:30～15:30 場所：寺川団地集会所

※いずれも予約は不要です。

※状況によりやむを得ず中止する場合がございます。ご了承ください。



ホームページ：<http://www.daitonozaki-jinkenkyokai.jp/>

特定非営利活動法人 大東野崎人権協会(大東市立野崎人権文化センター内)

