

はま新聞

発行所：浜区事務所
住所：男里7丁目29-20
電話：483-6891
メールアドレス：onosatohamaku@gmail.com
ホームページアドレス：onosatohama.lsv.jp/wp
発行日：令和元年 7月16日

《 区・区長の動き 》

< 6月12日(水) >

- ・ 区長連絡協議会 幹事会

< 6月13日(木) >

- ・ 雄信四区研修会(理事四名出席)

< 6月15日(土) >

- ・ 浜区一斉溝掃除実施

< 6月19日(水) >

- ・ 農作物収穫体験・カレー昼食会の反省会
(区長・國府・宇澤・岡田・真菜)

< 6月22日(土) >

- ・ 老人クラブ カラオケ大会開催

< 6月23日(日) >

- ・ ABC花いっぱい運動、区民センター花壇に花苗の植え付け。

< 6月25日(火) >

- ・ 雄信地区防犯協議会
- ・ 「第7組」花城ウーさんがお亡くなりになりました。
謹んでご冥福をお祈り致します。

< 6月26日(水) >

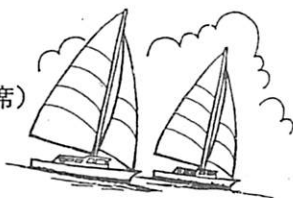
- ・ 雄信地区福祉委員会

< 7月 9日(火) >

- ・ 「第18組」川上鉄雄さん 通夜式
謹んでご冥福をお祈り致します。

< 7月10日(水) >

- ・ 区長連絡協議会 幹事会



【7月理事会報告】

- * 防災施設見学会(人と防災未来センター)研修スケジュールの最終確認。
- * 夜店祭りと輪投げ大会の役割分担の確認。
- * 吹矢クラブの浜区公認団体加入の件…条件付きで了承。
- * 浜保育所前空き地の草刈りを市役所に要請した結果、要望が実現。
- * 参議院選挙投票所立会人の選任…理事より選任。

7月20日(土)は防災バスツアーの日です。

申し込みをされた方は、11時20分に

ファミリーマート浜 駐車場へお集まり下さい。

令和元年度 敬老会の開催について

令和元年度 敬老会の日程は、9月15日(日)を予定しております。浜区としましては、今年も70歳以上の方を対象に実施することとなりました。対象の方には次回のはま新聞配布時に、ご案内させていただきます。

夜店祭りと輪投げ大会開催

今年も恒例の『夜店祭りと輪投げ大会』を下記のとおり開催します。

日 時： 令和元年7月29日(月)

17:30~19:30

小雨決行



場 所： 浜区民センター駐車場および別館

- * 締め切りが7月26日(金)となっておりますので、申し込みがお済みでない方は、所定の用紙(配布済み)にご記入の上、事務所へお持ち下さい。
また、露店での物品購入は現金でも可能ですので、皆さま是非とも越し下さい。

休館日のお知らせ

お盆のため、事務業務は下記の通り休みとさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますがご了承下さい。

休館日 8月 15日(木)

16日(金)



※ 尚、葬儀等の場合は上記の限りではありません。

連絡先 小 寺 (区 長) 090-9885-7939

川 崎 (副区長) 482-2281

和 田 (副区長) 484-1020

亀 谷 (事務長) 482-3248

サロンよりお知らせ

8月の 高齢者ふれあいサロンと

子育てサロン はお休みします。

『WAO体操2』に参加しませんか。

浜区では加齢に伴う体力の低下を防止し、日々の暮らしを楽しく元気に過ごせるために「WAO体操2」を行っています。

テレビモニターに映し出されるモデルの動きに合わせ、椅子に座って手足を動かす内容が中心となっています。

日 時：火曜日13:30～14:30頃

場 所：浜区民センター 別館

※ 体操終了後にコーヒーを飲みながらの座談会も行っております。参加は自由です。

『カラオケのつどい』にお越し下さい。

浜区主催で月に一度、カラオケのつどいを開催しております。皆様、お誘い合わせの上、是非お越し下さい。

日 時：第4火曜日 9:00～11:30頃

場 所：浜区民センター 別館

お 知 ら せ

吹矢同好会より申請のあった浜区クラブ団体への新規加入が、今月の理事会で承認されました。

現在の浜区クラブ団体の可動日時は下記の通りです。

カラオケクラブ

毎週 月・水曜日

9:00頃～11:30頃

グランドゴルフクラブ

毎週水・木・金曜日

9:00～10:30頃

民謡クラブ

不定期

吹矢クラブ

毎週火曜日

13:00～16:00



各クラブ団体共に会員募集中です。興味のある方は浜区事務所までご連絡下さい。(483-6891)

ご存知ですか？あなたのまちの 地域包括支援センターなでしこりんくう

地域包括支援センターは、泉南市の委託を受けた公的機関です。高齢者に関する福祉・医療・保健など、総合的な相談窓口です。

☆☆☆ ご存知ですか？ ☆☆☆

～ 1日に望ましい水分摂取量は？ ～

ジワリ汗ばむ季節になってきました。皆さんは1日にどのくらい水分を摂っていますか。

私達の体の約60%が水分です。食事や飲料水などから水分を体内に取り込み、汗や尿として老廃物を排泄することで体内の水分バランスを調整しています。又、体温調節や筋肉を動かす働きをするほか、血液として栄養素を全身に運んだりなど重要な役目を担っています。

では1日にどれくらいの水を飲めばいいのでしょうか。私達は毎日の食事の中で水分を摂り入れています。一方体内からの排泄物や皮膚からの蒸発、呼吸などで約2.3ℓ以上の水分を排泄しています。そのため食事から補える水分量を差し引くと、1日に望ましい水分摂取量は約1.5ℓ(500mlのペットボトルで3本分)となります。1日に約1.5ℓの水分を摂るには①起床 ②朝食 ③昼食 ④午後3時頃 ⑤夕食の前後 ⑥入浴の前後 ⑦就寝前…といった具合にコップ1杯(200ml)の水分を飲めば、1日に摂るべき水分が摂取できます。もちろん気温が上昇した日、汗をかいた時、運動した時などは水分摂取量を増やし、体内の水分バランスをキープするように心がけましょう。

これから気温が上昇する季節となりますので、食事中はもちろん1日の中で次の行動に移るタイミングに、コップ1杯の水を飲むよう心がけてみてはいかがでしょうか。

< お問い合わせ >

泉南市 地域包括支援センター

なでしこりんくう Tel485-2882



毎週金曜日は

コープのお買物便の巡回日です！

停車時間は 11:00～11:30

是非、ご利用下さい。