

# はま新聞

発行者：浜区理事会  
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12月9日

## 《 区・区長の動き 》

<11月12日(火)>

- ・雄信地区福祉委員会主催のふれあいサロンより、がんこ座(泉佐野)へ行っております。(参加者25名)

<11月13日(水)>

- ・区長連絡協議会 幹事会

<11月21日(木)>

- ・区長連絡協議会 総会・懇親会

<11月23日(土・祝)>

- ・新嘗祭 男神社
- ・ABC花いっぱい運動

区民センター花壇に植え付け。



<11月27日(水)>

- ・来年度の園児および小学生のサンエス温水プール利用に関しての現状報告・意見交換を教育委員会と行っております。

<11月30日(土)>

- ・「第6-1組」敷地利幸さんがお亡くなりになりました。敷地さんには昨年度までの3年間、防災担当理事を務めて頂きました。謹んでご冥福をお祈り致します。

<12月 3日(火)>

- ・社会福祉協議会によるバザー物品収集ご協力頂き、ありがとうございました。
- ・雄信四区懇親会 (理事四名出席)



<12月 4日(水)>

- ・「第35-1組」橘高雄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。

<12月 7日(土)>

- ・浜区防災訓練開催

## 【12月理事会報告】

- \* 家庭内防災計画のススメ支援冊子の全家庭配布行う。
- \* 区民センターブロック塀改修の件…改修部分が縮小された件で高齢福祉課と協議を行う。
- \* サザンコースト内公園A棟部分のゴミ箱撤去完了。B棟部分のゴミ箱は撤去しないことに。
- \* 年度内にスマホ防災教室の開催を行う。

## ..... お 知 ら せ .....

5期(15年)に渡り、民生委員としてご尽力頂いておりました石野和子さん(第15組)が、11月30日の任期満了をもって退任されました。長年に渡っての福祉活動、本当にありがとうございました。

尚、後任には樋口知世さん(第9-1組)にお世話を願うこととなりました。よろしくお願い致します。

## 歳末防犯防災パトロールを実施します。

例年実施しております歳末防犯防止パトロールを下記の通り実施します。どなたでも参加出来ますので、ご協力頂ける方は定刻までにお集まり下さい。

記

実 施 日：令和元年12月29日(日)

時 間：午後7:00より

集合場所：浜区民センター 玄関



## 年末年始休館日について

年末年始の区民センター休館日は下記の通りとなります。何卒ご了承下さい。

年 末 12月28日(土)から

年 始 1月 5日(日)まで



※ 葬儀等の場合は上記の限りではありません。  
緊急時は下記まで連絡をお願い致します。

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

## ○ 高齢者ふれあいサロン(別館)

毎月第2火曜日 10:00~12:30  
参加費500円(昼食代)  
1月の開催日は 14日(火)です。

## ○ 子育てサロンおのしん(和室)

毎月第3水曜日 10:00~11:30  
参加費無料  
1月の開催日は 15日(水)です。

## 自主防災会だより(12月号)

12月7日(土)、わが命と大切な人の命を守るため「津波から逃げきる」をテーマに浜区主催の防災訓練を実施しました。

津波避難ビル(バンドー化学株)へ「津波てんでんこ」の避難訓練を行いました。要援護希望者は理事等のサポートにより、徒歩や車イス・リヤカーを使用して避難しました。



避難先のバンドー化学株では、消防署員の指導による応急処置や心肺蘇生、水消火器による消火訓練を行いました。



区民センターへ移動し、津波のDVD鑑賞、非常食の試食体験を行いました。



寒い中、訓練に参加いただきありがとうございました。  
今年は樽井・男里両防災会からの参加もあり、情報交換や連携強化につながりました。

津波避難対象地域にお住みの浜区の皆さまは、  
津波発生時、一刻でも早く旧26号線を目標に、より  
高い所(津波避難ビル3階以上)へ避難しましょう。

## 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？ ★ ★ ★

～ 高血圧について ～

『血圧』とは、血液が血管を流れるときに血管の内壁  
にかかる圧力のことを指します。心臓は血液を送り出す  
ポンプの役割を果たしており、収縮と拡張を繰り返して  
います。心臓の筋肉が収縮した時に大量の血液が送り  
出されるため、血管に大きな圧力がかかります。この時  
の圧力を最高血圧(収縮期血圧)で表し、心臓の筋肉  
が拡張した時の圧力を最小血圧(拡張期血圧)と表し  
ます。血圧は身体を動かした時や寒さを感じた時など、  
生活の中のちょっとしたことで上昇します。そのため、継  
続して血圧が高い状態を『高血圧』と言い、一般的に最  
大血圧が 140mmHg 以上、あるいは最小血圧が  
90mmHg 以上を高血圧とする場合が多いようです。

高血圧は血管にかかる圧力が常に高い状態である  
ため、血管に負担がかかり、血管が傷ついたり硬くなっ  
たりします。そこから脳卒中や心疾患に繋がることもあり  
ます。

高血圧は、遺伝的な要因と環境による要因が作用し  
て発症すると言われています。生活習慣を見直すこと  
で予防・改善する場合もあるようですので、塩分の摂り  
過ぎ・肥満・ストレスに注意し、適度な運動を取り入れ  
規則正しい生活を心がけましょう。飲酒も高血圧に繋がる  
要因の一つですので、控えめにするをお勧めしま  
す。「高齢になれば血圧は高くなるものだから」といった  
油断は禁物です。血圧が高いかなと思ったら、まずは  
かかりつけ医に相談するようにしましょう。

### <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 ☎ 485-2882

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。

年末は12月27日が最終。年始は 1月10日からです。

※1月3日は休み

エコバッグの持参に  
ご協力をお願いします。