

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2年1月14日

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
平素は浜区の運営と活動にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
今年度も役員一同、一丸となって『住み良い街づくり』を目指し、活動してまいりますので、今後とも尚一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
結びに、皆様のご多幸とご健勝を心より祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

区・区長の動き

<11月11日(月)>

- ・「サザンA」笠松百合子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9日(月)>

- ・「第27組」井上和子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11日(水)>

- ・来年度の芋掘り(実施予定)計画案について話し合いをしております。

<12月13日(金)>

- ・市、業者、浜区の三者間でブロック塀改修工事着手前の最終調査および、話し合いをしております。
- ・「サザンA」谷口正男さん 通夜式に区長参列
謹んでご冥福をお祈り致します。

<12月19日(木)>

- ・「8隣組」高岩留雄さん 告別式に区長参列
謹んでご冥福をお祈り致します。

<12月21日(土)>

- ・老人クラブ忘年会

<12月27日(金)>

- ・市・業者に対し、ブロック塀改修工事着手時期について確認をしております。

<12月29日(日)>

- ・歳末防犯防災パトロール実施
寒い中、ご協力いただき有難うございました。

令和2年

<1月1日(水・祝)>

- ・歳旦祭 男神社

<1月8日(水)>

- ・防災担当理事がNTTドコモとスマホ教室の件で話し合いをしております。

【1月理事会報告】

- * 防災スマホ講習会の件…はま新聞、浜区ホームページを参照して下さい。
- * 浜区民センターブロック塀改修工事、老人クラブ倉庫の件…はま新聞、浜区ホームページを参照して下さい。
- * 令和2年度役員体制について…はま新聞、浜区ホームページを参照して下さい。



浜区理事候補者の推薦のお願い

(ブロック推薦理事)

規約により、令和2年度選出理事(任期3年)は、下記の通りとなっております。

第1ブロック	第28隣組
第2ブロック	第11-1または11-2隣組
第3ブロック	第41隣組
サザンコーストブロック	管理組合

該当の隣組々長、管理組合には後日、関係文書を送付しますので、代表理事の推薦決定をお願い致します。

(自薦・他薦理事候補者)

規約により、令和2年度選出理事(任期3年)は2名です。区民の皆様には、理事候補者の自薦・他薦をお願い致します。

1. 候補者資格…男里浜区の成人会員

2. 自薦・他薦の手続き

2月2日から2月8日の間に、区事務所にある所定の推薦書に必要事項を記入の上、区事務所または役員に届ける。

3. 候補者選任に関して

4月中旬予定の区総会で選任される。

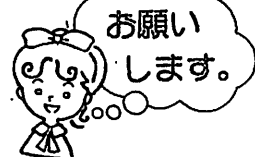
4. 理事の主な活動内容

- * 役員(区長、副区長、会計、事務長、副事務長)の選任。
- * 親睦、環境、防災、高齢者支援等の各活動・行事の計画、立案、実行。
- * 定例理事会(毎月第2日曜日午前)への出席。

(会計監査候補者)

規約により、令和2年度選出会計監査(任期3年)は1名です。資格、手続き、選任は理事と同じです。

活動内容は、区の会計監査です。



お知らせとお願い

ブロック塀改修工事の期間が下記の通り決定致しました。

工事に伴う騒音等、当センター利用者や近隣の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒、ご理解・ご協力をお願い致します。

期間：令和2年1月20日(月)～3月末頃

尚、老人クラブの倉庫が上記工事の妨げとなるため、1月16日に解体撤去されます。工事完了の頃に新たに設置されますが、それまでの間、古紙の集積場所を変更しております。ご持参頂いた方は、お手数ですが、事務所までお声がけ下さい。

ちなみに、アルミ缶の集積場所は変更ありません。



自主防災会だより(1月号)

新年、明けましておめでとうございます。

昨年も防災会の活動にご支援・ご協力を頂き、深く感謝申し上げます。

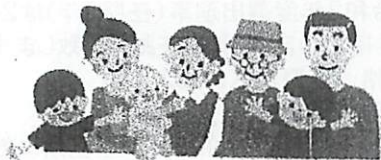
当防災会では、7月に『人と防災未来センター(神戸)』への研修・12月に『防災訓練』を実施しました。現在、『スマホ教室』を定期開講する計画を立てております。近日中に実施日時が確定できると考えられますので、次回の「はま新聞」等でお知らせ致します。

今年も皆さまのご協力をお願い申し上げます。

..... お知らせ

先月、全戸配布しました「家庭内防災計画シリーズ Vol.2」について、区民の方より「Vol.1はないの?」と問い合わせをいただきました。

早速、該当となる書類を取り寄せましたので、ご希望の方は浜区民センターまで取りにお越し下さい。



第一回 浜区スポーツ吹き矢大会のお知らせ

浜区吹き矢クラブ主催の大会を、下記の要領で開催しますので、ふるってご参加ください。

性別・経験の有無を問いませんが、今回は成人を対象とさせていただきます。

未経験者には事前に作法を説明し、練習の機会を提供いたします。

日 時 : 3月8日(日) 13:00~(約2時間)

場 所 : 浜区民センター2階ホール

実施要領 : 5本ずつ3回吹いて合計点を出します

参加費 : 無 料

申込先 : 浜区民センター(当日の申込みも可)

浜区吹き矢クラブでは、新規会員を募集中です。スポーツ吹き矢は、どなたにも気軽に楽しんでいただけ、肺機能と集中力を高める効果があります。

6m~8m先の的を目がけて5本の矢を3回吹き、その得点を合計して競います。

毎週火曜日(第二火曜日を除く)の午後1時から区民センター2階ホールで練習しています。

体験用の器具を備えていますので、手ぶらで気軽にお越しください。体験は無料で、入部後の会費は300円/月です。

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? ★ ★ ★

～ 冬のお風呂で熱中症? ～

寒い季節、温かいお風呂がとても気持ちよくなりました。あまりに気持ちよくて、ついつい長風呂になる方も少なくないと思います。

気持ちよいお風呂ですが、実は年間5,000人の方が浴室で亡くなっています。その多くが65歳以上の方なので、気をつけなければなりません。浴室で亡くなる原因のうちに「浴室熱中症」があります。熱中症は夏場の暑い時期に起きるものだと思われていますが、実は浴室でも起きています。寒い時期、身体が冷えた状態で入浴すると、湯船のお湯の温度まで急激な体温の変化が起こります。体温の上昇とともに血管が広がり、脳へ運ばれる血液量の割合が減ってしまい「頭がぼーっとする」等、熱中症に似た状態となってしまいます。通常、身体は発汗などにより急激な体温変化を緩やかにするよう働きますが、お湯の中ではその作用もあまり効果がありません。

浴室熱中症にならないために、熱すぎる湯(42度以上)に長時間浸からず、お湯に浸かる時は胸ぐらいまでの水位で、肩が少し出る程度にしましょう。入浴後に喉が渴いたと感じる時は、すでに水分不足の状態です。入浴前にコップ1杯の水を摂る習慣をつけましょう。

浴室熱中症を含め、冬場に注意するべきポイントは「急激な温度変化」です。寒い時期の急激な温度変化は、血管や心臓に大きな負担をかけてしまいます。温度差をなくすため、脱衣所を暖めたり、湯船のふたを開けておく、シャワーでお湯をはる等、浴室全体を暖めるのはどうでしょうか。

<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 ☎ 485-2882



○ 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)

2月の開催日は 11日(祝・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

2月の開催日は 19日(水)です。

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。

～ コープよりお知らせ ～

2月からお買物袋が有料となります。

出来る限り、マイバッグを持参しましょう。

