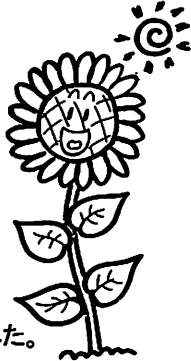


はま新聞

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 7月13日

《 区・区長の動き 》

- < 6月 9日(火)>
 - ・ふれあいサロン4か月ぶりに再開
- < 6月13日(土)>
 - ・浜区一斉溝掃除実施
- < 6月14日(日)>
 - ・農作物の収穫体験とカレー昼食会実施
22家族 76名の参加がありました。
- < 6月16日(火)>
 - ・耕作者を交え、収穫体験の反省会を行いました。
- < 6月19日(金)>
 - ・「9-1 隣組」石橋鉄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。
- < 6月25日(木)>
 - ・「サザンA」横山石次郎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。
 - ・清掃事務組合より定例報告を受けております。
自主基準値のさらなる引き上げ等を要望(HP 参照のこと)
- < 6月27日(土)>
 - ・ロングパーク清掃ボランティアに参加
- < 7月 2日(木)>
 - ・浜公園の不法投棄の除去を市に要望し、撤去される。
- < 7月 6日(月)>
 - ・今月末開催予定の夜店の件で、露天商組合と事前打ち合わせ
を行っております。



【7月理事会報告】

- * 夜店祭り参加者の件…はま新聞参照のこと。
- * 敬老会の件…はま新聞参照のこと。
- * 農作物収穫体験会…来年は6月6日に実施予定。
- * ブロック塀改修に伴い撤去された倉庫は、8月上旬 に再建
予定。
- * 水害・土砂災害警戒レベルのチラシを全戸配布することに。



休館日のお知らせ

お盆のため、事務作業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 13日(木)
14日(金) ※コープの販売はあります。

※ 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

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 2年 7月 26日(日)
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

マスク、ソーシャルディスタンス、体温測定等は各自の判断でお願いします。また、飲み物の販売はありませんので、各自お茶などをご持参下さい。

- * 締め切りが7月22日(水)となっておりますので、申し込みがお済でない方は、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、露天での物品購入は現金でも可能ですので、皆さま是非ともお越し下さい。

令和2年度 敬老会の開催について

令和 2年度 敬老会の日程は、9月21日(祝)を予定しております。但し、今年度はコロナ禍の影響で、参加者の対象年齢を75歳以上とし、尚且つ50名限定(希望者多数の場合は抽選)と予定しております。何卒、ご了承下さい。

尚、今年も70歳以上の方にお祝いをさせていただきますので、70歳~74歳の方には祝い品の進呈があります。

※ コロナ禍が悪化したときは、中止となる可能性もあります。(8/9の理事会で決定します。)

6月9日の高齢者ふれあいサロン

コロナ禍により、長い間休止しておりました高齢者サロンが4か月ぶりに再開しました。

久方振りにもかかわらず、十数名の参加者が集まり、時間短縮ではありましたが、楽しく時を過ごすことが出来ました。

お 知 ら せ

8月の高齢者サロンはお休みします。

自主防災会だより(7月号)

梅雨・ゲリラ豪雨・台風シーズン

自分の命と大切な家族の命を守ってください

気象情報に注意して自ら避難の判断と行動を取りましょう。
警戒レベル 3 や 4 の段階で避難することが重要です!!!

警戒レベル	防災気象情報	とるべき行動
5	大雨特別警報 氾濫発生情報	命を守る最善の行動をとる。
4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	全員が避難開始する。
3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	高齢者は自ら避難開始する。 河川沿いの方は避難準備が整い次第避難開始する。
2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	ハザードマップ等で避難場所・避難経路の確認をする。
1	早期注意情報	最新の気象情報に注意する。

特に線状降水帯(積乱雲が次々と発生して带状となる現象)は局地的に記録的短時間に大雨を降らせ、土砂災害や河川の氾濫・堤防の決壊を発生させることがあります。

(注) 浜区民センター(浜老人集会場)は、地震だけの指定避難所であり、津波・大雨洪水が発生した時の避難所ではありません。近隣では雄信小学校や樽井の小学校・公民館・コミュニティーセンターが避難所となります。

浜区グラウンドゴルフクラブからのお知らせ

6月24日、浜区グランドゴルフ大会に多数の方の参加を頂き、楽しく実施することが出来ました。総勢 23 名による激戦でした。又、当日は区長より沢山の賞品等をお気配り頂き有難うございました。



当クラブでは常時、新規会員を募集致しております。グランドゴルフはどなたにも楽しんで頂ける簡単なスポーツです。通常の練習は 8 ホール×5 ラウンドを行い所要時間は約 1 時間 30 分。軽く汗がにじむ程度の運動量(約 4,000 歩)です。

原則、毎週水・木・金曜日の 9 時から防災センター運動広場で練習しています。お気軽に見学・体験(用具は準備します。)にお越し下さい。楽しさを実感して頂き、興味を持たれた方は是非、ご入会下さい。

年会費は ¥1,000。8 月は全休です。

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? ☆☆☆

～ フレイル 予防 ～

5 月 25 日に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が解除されましたが、感染者の報告を目にする日ばかりが続いています。まだ外出を控えておこうと考えておられる方もいらっしゃると思いますが、外出を控えることで活動量が低下し、生活不活発となってフレイル(虚弱)が進む恐れがあります。フレイルに陥ると、転倒が増えるなど身体に様々な影響が出てきますが、抵抗力が弱まり感染症にかかりやすくなる場合もあります。そうならないために、普段から家の中でも体を動かすように心がけて頂ければと思います。

家の中で気軽にできる活動としては、家事が一番かと思えます。掃除や洗濯物を干すだけでも結構身体を動かし筋肉を使います。横になっている時間が多い方なら座る時間を増やし、座っている時間が多い方なら立つ・歩く時間を増やすようにしてみてください。持病や痛みがある方は注意が必要ですが、出来る方は歯磨きをしながらスクワットをしたり、座ってテレビを見ている時に足踏みをしたりする『ながら運動』を取り入れるのも効果的かと思えます。

フレイル予防は運動だけをしていれば良いというものでもありません。お口を健康に保ち、しっかりと食べることも重要です。外出を控えている方は、人とお話する機会も減っているかもしれません。お口の運動・唾液の分泌を促すために、歌ったり声をだして新聞等を読んだりすることをお勧めします。そして、バランスの良い食事を 3 食しっかりと食べることも重要です。特に運動をして筋肉を作る時に必要となる栄養素がタンパク質ですので、お肉やお魚なども積極的に食べて頂きたいと思えます。

上記はほんの一例です。ご自身の身体に合わせ、時には主治医に相談しながら、感染予防+フレイル予防をして頂ければと思います。

フレイルとは...

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられること。

<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

