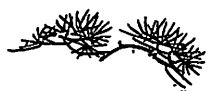
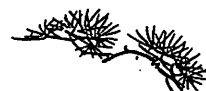


はま新聞

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3年1月12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。

昨年は新型コロナウイルスの大流行により、中止となった行事も発生し、区民の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しました。今現在も収束には至っておりませんが、対策を講じながら、役員一同、一丸となって活動してまいりますので、今後ともなお一層のご支援・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》

<12月18日(金)～12月22日(火)>

・第2駐輪場廃止計画の件で

谷議員、山本議員、楠議員、岡田議員それぞれと直接お会いし、ご相談させていただきました。

また、近隣地区々長にも廃止反対の署名活動への参加協力を依頼致しました。

<12月21日(月)>

・「第26-2組」田辺利夫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29日(火)>

・歳末警戒パトロール実施(12名参加)

寒い中、ご協力頂きありがとうございました。

令和3年

<1月1日(金・祝)>

・歳旦祭 男神社



【1月理事会報告】

- ・樽井駅前第2駐輪場廃止反対署名の件…回覧板・ホームページ参照。
- ・浜区理事候補者推薦の件…はま新聞参照。
- ・住宅火災警報器共同購入の件…はま新聞参照。
- ・洗濯工場建設の件…工事に伴う苦情や相談があれば浜区民センター事務所へ。

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3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 | 16-1 または 16-2 または 19 隣組 |
| 第2ブロック | 10 または 11-1 または 11-2 隣組 |
| 第3ブロック | 1 または 2 または 3 または 4 または 5 隣組 |
| 第4ブロック | サザンコースト管理組合 |

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

(自薦・他薦理事候補者)

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7日から2月13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月中旬予定の区定期総会で選任される。

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日曜午前)への出席。

(会計監査候補者)

規約により、令和3年度選出会計監査(任期3年)は1名です。活動内容は、区の会計監査です。



ペットボトルのキャップの収集は終了しました。

ペットボトルのキャップの収集は年内で終了させて頂きました。これまでご協力下さった皆さま、有難うございました。

※ 泉南市ではキャップはプラスチックごみ扱いとなります。現在、資源物の収集は、老人クラブが実施しているアルミ缶・新聞・雑誌・段ボールのみです。

自主防災会だより(1月号)

住宅用火災警報器の共同購入について

今回も10年前と同様に、泉南市婦人防火クラブと共同購入することが下記のとおり決定しました。

詳細は今回、同時配布された注文書でご確認下さい。

記

価 格 : 1,100 円/個(税込み)

メーカー : 能美防災(株)

電池寿命 : 約 10 年

申込方法 : 全戸配布された注文書に必要な事項を記入のうえ、料金を添えてお申し込み下さい。

申込期間 : 1月18日(月)～2月5日(金)※ 土日は除く
9:00～12:00、13:00～16:00

引渡し日 : 2月22日(月)・24日(水)・25日(木)・26日(金)
9:00～12:00、13:00～16:00

申込・引渡し場所 : 浜区民センター

- * 前回、浜区を通じて購入された方は、同メーカーのため取り付けベースが再利用可能で、機器の取替のみで済みます。
- * 新規であっても、配線不要なので、簡単に取り付けができます。
- * 共同購入の為、家電量販店の価格より安価(1/3 ほど)で購入できます。
- * 集合住宅にお住まいの方は、管理者とご相談下さい。

この機会に是非ともご検討下さい。

○ 高齢者ふれあいサロン

2月のサロンはお休みします。

○ WAO体操2

毎週火曜日 13:30～1 時間程度

※ コロナ感染拡大防止対策をとりながら実施しております。

○ ふれあいカラオケつどい

現在休止中です。

○ 子育てサロンおのしん

2月の開催日は

17日(水) 10:00～11:30 です。

※ 開催予定であっても、新型コロナウイルス感染者数増加などの影響により、急遽中止となることもあります。



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? ☆☆☆

～ 冬のうつ病 ～

意外と思われるかもしれませんが、冬場になると発症するうつ病、冬季うつというものがあります。

季節性情動障害と呼ばれるうつ病のタイプであり、冬の訪れから徐々に発症し、春先になると回復していくというサイクルが特徴です。基本的な症状は気分の落ち込みや不安感などうつ病と変わりませんが、冬季うつ特有の症状として「炭水化物や甘いものばかり食べなくなる」「いくら寝ても寝足りずに過眠傾向になる」「気力や集中力が落ちる」「イライラや不安感がひどくなる」「物事を楽しめなくなる」「人と会いたくない」ことが挙げられます。男性に比べ女性に多く発症する傾向の強い症状です。

寒い季節になり日照時間が減ることで睡眠を司るホルモンであるメラトニンの分泌が低下するなどホルモンバランスの崩れが原因と考えられていますが、まだはっきりとした原因は解明できていません。

冬季うつを予防するために推奨されている対策には、

- ・ 疲れを溜めない。
- ・ バランスの良い食事を摂る。
- ・ 日光を浴びる。

ことが有効とされています。

寒い季節は活動量が低下しやすく、高齢者にはさらに顕著にその傾向が強くなります。適度に日光浴をし、余暇活動を行い、活動量を増やし食欲増進を図るなどの無理のない範囲での対策を行っていきましょう。

<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。

* マイバッグ持参にご協力下さい。