

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3月16日



《区・区長の動き》>

< 3月5日(金)>

・臨時役員会

請願書取り下げ

< 3月7日(日)>

・祈念祭 男神社

< 3月11日(木)>

・雄信地区防犯協議会運営委員会

< 3月12日(金)>

・基金管理委員会

< 3月13日(土)>

・「第35-1組」愛洲邦昭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。

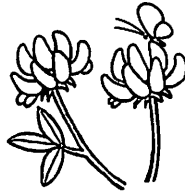
< 3月14日(日)>

・慰労会開催

今年は新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、会場での飲食は中止し、短時間で閉会致しました。

任務は3月31日までとなっておりますが、

一年間、大変ご苦勞様でした。今後とも浜区の活動にご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



浜区総会の日程が決定しました。

令和3年度 浜区総会が下記の通り決定しました。

記

日時：令和3年4月18日(日) 9:30～

場所：浜区民センター 別館

※ コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施します。

- * 新旧役員及び、新旧隣組々長さんと該当する隣組(20戸以上の隣組)の代議員さんには後日、総会の案内をお出します。この方々には議決権がありますので、欠席の場合は必ず委任状を提出して下さい。また、総会に出席の方は、4月上旬に全戸配布される総会草案をご持参下さい。

【隣組長会議報告】(3月14日)

- * 南海住宅児童公園砂場管理、花壇の転用の件…実施担当者選考困難のため、保留。
- * 敬老会と隣組草刈り行事が重なる件…隣組草刈り行事の日時は担当隣組での決定事項なので、区としては日程変更をお願い致します。
- * 雨天時の回覧板保護カバーの購入…4月総会時に配布予定。

【3月理事会報告】

- * 小中学校再編計画の対応についてと、樽井第2駐輪場存続要求に関する市との折衝については、引き続き検討すること。

ブロック塀工事の完了報告および

古紙・段ボール・アルミ缶の集積場所について

浜区民センターのブロック塀改修工事がようやく完了致しました。当センターをご利用の方、並びに近隣住民の方には長い間ご迷惑をおかけしました。

なお、古紙・段ボールは以前同様、当センターの就業時間内に直接倉庫へ搬入願います。また、アルミ缶の集積場所は倉庫向かって右手に設けております。何卒宜しくお願い致します。

3月末で敬老祝い品をお渡し終了します。

未だお受け取りでない方は、期日までに取りにお越し下さい。また、引換券をなくされた方はお申し出下さい。

尚、3月31日迄までに取りにお越し頂けない場合は、事務作業の都合上、失効となりますのでご承知おき下さい。

ブロック代表理事が決定しました。

ブロック代表理事が下記の通り決定致しました。任期は3年となっております。宜しくお願いします。

第1ブロック 竹中 美春さん(第16-1組)

第2ブロック 塩屋 隆三さん(第10隣組)

第3ブロック 藤原 昌則さん(第3隣組)

第4ブロック 清水 明彦さん(サザンコーストA棟)

酒井 保助さん(サザンコーストB棟)

選定中 (サザンコースト)

南海住宅児童公園(海側)のブランコが修復終了

安全上、使用不可となっていたブランコの修復を市へ依頼していましたが、財政難とのことで約1年、手つかずの状態でした。

長い間、お待たせしましたが…

3月5日(金)、市の担当課による最終確認を経て、ようやくブランコの使用が可能となりました。

まだまだ、感染症への不安はぬぐい切れませんが、暖かな日差しの下、外へ出て、元気一杯に遊んでもらえたらと思います。

○ 高齢者ふれあいサロン

4月13日(火)10:00～午前中

※ 昼食は暫くの間、見合わせます。

○ WAO体操2

毎週火曜日 13:30～

○ 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

4月21日(水) 10:00～11:30



★ 感染症拡大防止対策をとりながら実施します。

また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。

狂犬病の予防接種

下記の日時に狂犬病の予防接種が実施されます。利用者の方はお間違えの無いようご来場下さい。

記

日時：令和3年4月8日(木)11:05～11:35

場所：浜区民センター 駐車場



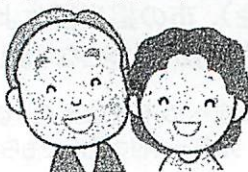
男里浜老人クラブからのお願いです。

平素は老人クラブの運営と活動に対し、ご協力とご支援を賜り、深く感謝申し上げます。

コロナ禍で大変ですが、これからなお一層の親睦をほかり、「健康寿命」を延ばすための行事を実施するにあたり、さらに多くの会員を募りたいと思っております。

浜区内に居住しておられる60歳以上の方であれば、年会費1,000円でどなたでもご加入いただけます。

受付は浜区民センター事務所でこなっておりますので、積極的な申し込みを心よりお願い申し上げます。



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？ ☆☆☆

～ ロコモティブシンドローム ～

ロコモティブシンドロームとは(以下ロコモ)、骨、筋肉、関節、神経などの運動器に障害が生じたことにより、歩行するための移動機能が低下した状態のことです。運動機能が低下してしまうと、骨が弱り、骨粗鬆症(骨粗しょう症)を発症しやすくなります。骨折で寝たきりの時間が長期化した場合、認知症を発症するリスクが高まります。

チェック項目

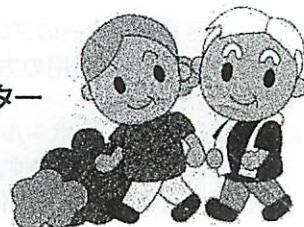
- ① 片脚立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④ 家のやや重い仕事が困難である。
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
(1Lの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分位続けて歩くことができない。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

ロコモを予防するうえで大事なことは、足腰の筋力維持です。適切な運動を習慣的に行い、タンパク質とカルシウムを十分に含む栄養バランスのとれた食事をする。運動は、痛みの状態などに配慮し、無理なく継続して行うことが大切です。もし気になる持病や症状がある場合は、どのような運動が適しているのか、主治医に相談して下さい。姿勢よく「スタスタ」と元気に歩くことで、高い効果が期待できます。歩く時間は20～30分程が目安で、余裕がある方はそれよりも多く歩いても良いでしょう。自分の体力に応じて、時間や距離を調整して下さい。また、ずっとスタスタと歩き続けることが難しい方は、「2分間だけスタスタ歩きをし、1分間ゆっくりと歩く」を繰り返しても構いません。膝が痛い方は、無理をしないようにすることも大切です。ウォーキングをした翌日も痛みが残るようだと負荷をかけ過ぎなので、次回からは時間や距離を減らし、体の状態に合わせて少しずつ増やしていくようにしましょう。

＜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。