

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8月10日



《 区 の 動 き 》

< 7月13日(火) >

- ・ 防災倉庫撤去

< 7月19日(月) >

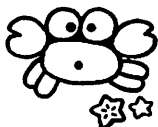
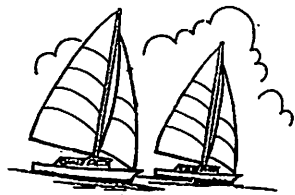
- ・ 防災倉庫設置

< 7月21日(水) >

- ・ 「サザンB」木村善罷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。

< 7月24日(土) >

- ・ 夜店祭りと輪投げ大会開催
参加申し込み者 108 名
関連記事掲載(裏面)



【8月理事会報告】

- * 泉南清掃事務組合協定書原案について

理事会で協議した結果、区民に提示した協定書(原案)を廃案とすることを決定しました。…はま新聞参照。

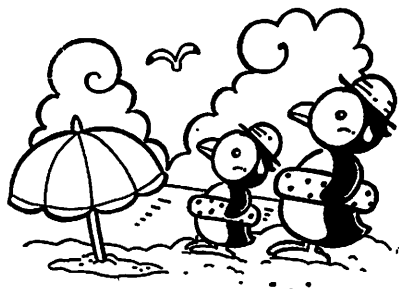
尚、寄せられた質問に関する回答は、後日させていただきます。

- * 「老人集会場の維持管理の支払いに関する契約書(案)」を泉南清掃事務組合へ提示し、契約案をもとに協議を行うことを決定しました。

緊急事態宣言及び、まん防が発令された場合の区の対応について

緊急事態宣言及び、まん防が発令されると、区は市からの指示待ちとなるため、ギリギリまで対応が取れずに急遽、会館使用が不可となったり、事務所が午後休館になったりと、区民の皆さまには幾度となくご迷惑をおかけしております。この書面にてお詫び申し上げます。

今回 8/2 付で出された緊急事態宣言に対する市からの指示は、基本的なコロナ対策に加えて時短のみであったため、事務所は通常どおり、会館は 20 時迄使用可能となっております。



泉南清掃事務組合協定書(原案)廃案に関するお知らせ

7月の「はま新聞」等で区民の皆さまにお知らせ致しました、泉南清掃事務組合に提示する予定の協定書(原案)につきましては、8月8日の理事会において廃案とすることが決定されました。

この度、7月の理事会で十分な議論を尽くされないままの原案を区民の皆さまに配布し、その後、廃案にするという不手際により、区民の皆さまに混乱を与えることとなりました。深くお詫び申し上げます。理事会は、今後十分な議論を尽くすことにより、このようなことがないようにお約束致します。

令和3年度 敬老事業のお知らせ

先月の理事会で、残念ながら今年度の敬老会も中止と決定致しましたが、敬老祝い品の進呈はさせていただきます。内容は8月の理事会で下記の通り決定致しました。

70歳～74歳の方 …… 1,000円分の商品券

75歳以上の方 …… 1,500円分の商品券

昨年同様、浜区は70歳以上の方が対象です。

引換券付きの書面は9月中旬、該当される方にお届け致します。

天神の森 草刈りのお知らせ

令和3年度 天神の森 草刈りが下記の要領にて実施されますので、皆様のご協力をお願い致します。

記

実施日：令和3年9月4日(土)

時 間：午前8時より

残暑厳しい折りですが、皆様のご協力をお願い致します。

夜店祭りと輪投げ大会開催

去る7月24日(土)、浜区恒例の『夜店祭りと輪投げ大会』が開催されました。今年もコロナ禍で、感染拡大に対しての懸念はありましたが、当日は天候に恵まれ、無事に開催することができました。



今年は時間になっても、誰一人として金券引換に現れず、少し心配しましたが、とりわけ、どこも混み合うこともなく、たまたまなのでしょうが、開催時間帯にバランスよくお越し頂いた形となりました。



この行事が始まった当初、もったいないことに輪投げ大会不参加のお子さんが何名かいらしたのですが、今年はほぼ皆さん参加されたようです。気付かれましたか？今年は例年より、けっこう大盤振る舞いだったのですよ！理事さん達が参加人数により、獲得金券額を設定してくれているのです。

浜区定例行事

○ 高齢者ふれあいサロン
9月のサロンはお休みします。

○ WAO体操2
毎週火曜日 13:30～14:30
※ 暫くの間、座談会は見合わせます。

○ 子育てサロンおのしん
9月のサロンは 15日(水) に開催します。

★ 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。



ご存知ですか？あなたの街の 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？ ☆☆☆

～ 夏季うつ ～

発症する時期も5月～9月で夏バテと似た症状が多いのですが、気分の落ち込みや不安感などの精神的不調を伴うことが特徴です。

季節のうつは男女比にかなり差があり、女性の方が男性に比べて3倍ほど多いと言われています。女性ホルモンの変動に加え、太陽光や温度・湿度といった外側から受ける影響に、女性の体の方が敏感なことが原因と言われています。

～ 予防のために注意すること ～

[1] 日光の浴び過ぎ

猛暑化で急に激しい運動をする、普段インドアなのに長時間日焼けするなど身体への急激な変化は負担が大きく、積み重なると心にも影響を及ぼします。適度に量や時間をコントロールしましょう。また、無理に暑さを我慢するようなことがないよう、自分の体感や体調に合わせ、過ごしやすと感じる温度に調整しましょう。

[2] 栄養の偏り

夏はどうしても冷たくて口当たりのいいもの、のど越しのいいものを選びがちです。栄養が偏ってしまうと体内でセロトニン不足を招きます。セロトニンとは、精神の安定を促す神経伝達物質でセロトニンがうまく分泌されなくなってしまうと、精神状態に不調が出やすくなってしまいます。冷たい麺類など炭水化物だけに食事が偏ることがないように肉・卵・チーズなどのたんぱく質も積極的に摂取していきましょう。

[3] 寝る前のスマホ&パソコン利用

就寝前のスマホやパソコンはNGです。脳が刺激され、興奮状態になります。自律神経が乱れ、うつ病を引き起こしやすくなります。就寝時間も毎日同じくらいにして、生活リズムを整えていきましょう。

*心を休めるために「無心に取り組むこと」や「なにも考えるでもなくぼーっとする時間」を確保することも大切です。

<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。