

# 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12月13日



## 《 区 の 動 き 》

<11月17日(水)>

- ・福祉保険部長と維持管理費の件で協議しております。(役員6名)

<11月19日(金)>

- ・維持管理費について、泉南市との協議内容を清掃事務組合次長(泉南市)にも報告致しました。

<11月22日(月)>

- ・「第38-2隣組」深田清克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。

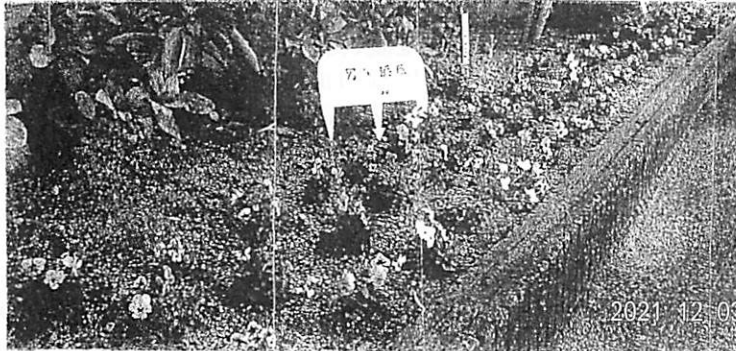
<11月23日(火・祝)>

- ・新嘗祭 男神社

<11月27日(土)>

- ・ABC花いっぱい運動

区民センターとサザンコーストに花苗の植え付けをしました。



<11月28日(日)>

- ・洗濯工場見学および懇親会(理事他13名参加)

<11月29日(月)>

- ・雄信地区福祉委員会

<11月29日(月)、12月3日(金)>

- ・浜保育所移転計画の件で、泉南市より説明を受けました。

<11月30日(火)>

- ・親睦行事で利用させて頂いております、畑(天神の森)の借地契約(3年)を更新しました。

<12月2日(木)>

- ・「第7隣組」東野貢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4日(土)>

- ・尾崎スイミングスクール主催・浜区協賛のクリスマス会が、サンエス温水プールで開催されました。(参加者20名)

※裏面関連記事掲載

<12月7日(火)>

- ・ABC委員会運営会議(川崎環境部長出席)
- ・フードドライブ物品収集(社会福祉協議会)ご協力頂きありがとうございました。

<12月8日(水)>

- ・「第37隣組」石井ヨリ子さん(佐野様方)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月理事会報告】

- \* 区民センターの大規模補修、維持管理費等の要望書を来年1月末に提出する。
- \* ゴミ焼却場建て替え工事に関する住民説明会を来年2月に開催する。
- \* 区所有の組み立て不可の祭壇処理に関する協議を、役員会、理事会で始めて区民に提示する。

## 歳末防犯防災パトロールを実施します。

例年実施しております、歳末防犯防災パトロールを下記の通り実施します。どなたでも参加出来ますので、ご協力頂ける方は定刻までにお集まり下さい。

実施日：令和3年12月29日(水)

出発時刻：午後7:00

集合場所：浜区民センター 玄関



(注) 市長による浜区民センター訪問時刻の変動により、出発時刻が遅れることがあります。

## 年末年始休館日について

年末年始の区民センター休館日は、下記の通りとなります。何卒ご了承ください。

年末 12月29日(水)から

年始 1月5日(水)まで

※ 葬儀等の場合は上記の限りではありません。

緊急時には下記までご連絡をお願い致します。

連絡先 川崎(副区長)482-2281

和田(副区長)484-1020

亀谷(事務長)482-3248



## お知らせとお礼

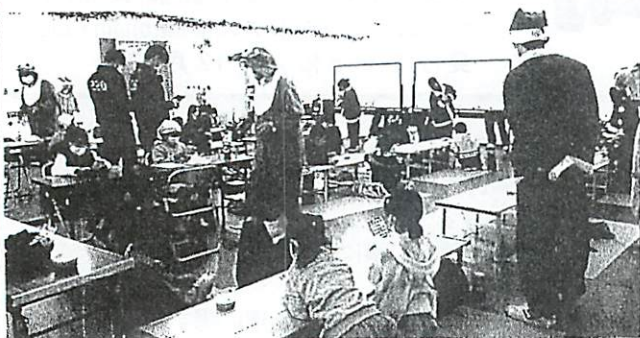
戎野氏と浜区が交わしておりました貸農園設置委託契約は、双方合意のうえ、令和3年10月末日付けで解約となりました。利用されていた『家庭菜園の会(現在は解散)』は、保有していた積立金から、整地等の必要経費を精算した後の残り全額(445,505円)を浜区会へ御寄付下さいました。誠にありがとうございます。有益に使用させていただきます。

なお現在、草刈り機等の園芸関連やシュレッダー等の事務関連の物品購入を予定させて頂いております。



尾崎スイミングスクール主催・浜区協賛の  
クリスマス会開催

去る12月4日(土)、サンエス温水プールにてクリスマス会が開催されました。今年はプール遊びの後、室内でスライム作りをしました。



浜区定例行事

○ 高齢者ふれあいサロン

1月のサロンは  
11日(火) 10:00 ~ に開催します。  
※ 昼食なしのため、参加費は無料です。

○ 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

1月のサロンは  
19日(水)10:00~11:30 に開催します。  
※ 参加費は無料です。

★ 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。



敬老祝い品のお渡し期日が迫っています。

敬老祝い品をお受け取りでない方は、年内に浜区事務所まで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。

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？ ☆☆☆

～危険な冬の高血圧～

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。高血圧は自覚症状がほとんどないため自分で気づかず、健診などで指摘されることがありますが、放置されることも多いです。血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかり動脈硬化を進行させ、やがて狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患の症状につながる可能性があります。

高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

① 温度の急激な変化を避ける

- ・ 冬の朝、外に出るときは厚着をして体を冷やさないようにしましょう。
- ・ 寒い脱衣所で服を脱ぐだけでも血圧に影響します。さらに熱いお湯に入ると一時的に血圧が上がります。脱衣所はヒーターなどで温めておき、熱すぎないお風呂に入りましょう。
- ・ 寒い場所に出るときやお風呂に入る前、朝お布団から出るときは、手足を動かすなどして体を温めてからにしましょう。

② 食生活を見直す

夏に比べて冬は味覚感度が下がり、普段より濃い味でない味を感知しにくいために濃い味を好む傾向があります。味が薄いと感じる場合は、塩を足さずに香辛料や香味野菜(生姜、にんにく、ねぎ、しそ、みょうが、わさび)、酸味(酢、レモンなどの柑橘類)、風味のあるもの(海苔、ゴマ)を使いましょう。

寒い冬を健康的に元気に乗り切れるよう頑張りましょう！！

<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。

尚、12月31日(金)は巡回がありませんので、ご注意下さい。

年始は1月7日(金)より再開します。