

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4年1月11日



新年のご挨拶

新年あ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。

さて、昨年もコロナ禍が続き、浜区の大イベントである敬老祝賀会と防災訓練が2年連続で中止となりました。開催を心待ちにされていた皆様には、大変申し訳なく存じます。

今現在もオミクロン株の流行が気にところではありますが、一日も早く事態が収束し、本年が区民の皆さまにとって、幸多き一年となりますよう心から祈念し、新年のご挨拶と致します。

区 長 小 寺 俊 治



《 区 の 動 き 》

<11月28日(月)>

- ・「第38-2隣組」平川栄子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17日(金)>

- ・防災無線の定期点検

<12月18日(土)>

- ・本館・別館の大掃除を実施(理事他9名)
普段の清掃では手の届きにくい、高所中心に実施

<12月23日(木)>

- ・親睦部で、次年度の敬老事業について検討しました。

<12月24日(金)>

- ・コープ買物支援メンバーで、反省会実施(理事他11名)

<12月29日(水)>

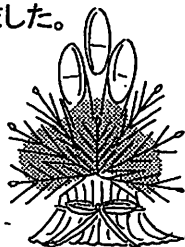
- ・区民センター年末年始の休館始まり(1月5日まで)
・歳末防犯防災パトロール実施

寒い中、ご協力いただき有難うございました。

令和4年

<1月1日(土・祝)>

- ・歳旦祭 男神社



【1月理事会報告】

* 敬老会事業の見直し案

泉南市は、75歳以上の補助金(1人800円)支給を廃止し、満80歳と満90歳の方に記念品を郵送するとしています。

浜区理事会としましては、区独自事業(総額約50万円)を行い、75歳以上を対象に自由参加の宴会を開催し、参加されない方には商品券を配布するという案を検討中です。

* 浜区理事候補者推薦の件・・・はま新聞参照

欠員が生じている現状の改善策を検討していく。

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4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 | 20 または 23 または 24 隣組 |
| 第2ブロック | 12 または 13 または 14 隣組 |
| 第3ブロック | 6-1 または 6-2 または 7 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。

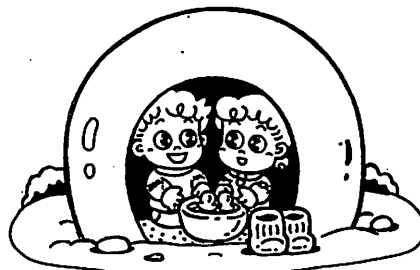
(自薦・他薦理事候補者)

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6日から2月12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月中旬開催予定の定期総会で選任される。
4. 理事の主な活動内容
 - * 定例理事会(毎月第2日曜午前)への出席
 - * 役員(区長、副区長、会計、事務長、副事務長)への就任。
 - * 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。

(会計監査候補者)

規約により、令和4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。



自主防災会だより

この時季になると空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が増加する恐れがあります。下記の事柄に注意し、かけがえのない生命と財産を守りましょう。

- ・ 外出時や寝る前には、必ず火の元を確認しましょう。
- ・ 電気コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。
- ・ ストープの上に洗濯物を干したり、周りに燃えやすいものを置いたりしないようにしましょう。
- ・ 家の周囲などを整理整頓し、放火されない環境を作りましょう。



家庭菜園の会からの寄付金の件

家庭菜園の会から寄付された 445,505 円で次のような物品を購入しています。

- | | |
|-------------------------|----------------|
| ・ 草刈り機 3 台 | ・ 梯子兼脚立 2 台 |
| ・ 血圧計 1 台 | ・ 事務シュレッダー 1 台 |
| ・ 掛時計 6 台 | ・ ホワイトボード 3 台 |
| ・ 事務所用カーペット 1 枚(近日入荷予定) | |

その他です。



浜区定例行事

- 高齢者ふれあいサロン
しばらく休みます。



- WAO体操2
毎週火曜日 13:30~14:30 に開催します。
※ しばらくの間、座談会は見合わせます。

- 子育てサロンおのしん
2 月のサロンは
16 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。



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？ ☆☆☆

～冬太りの解消法～

年齢とともに、筋肉量や骨量が減り、運動量も減ってくることから、基礎代謝量が減少し肥満になりやすくなります。そのままにしておくと、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させ、血管が老化し、やがて動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因となります。

・ 肥満を解消する方法

1.食生活を変えてみましょう

- 1)食物繊維の多い低カロリーのを食べよう
野菜(キャベツ、白菜、セロリ、アスパラなど)や果物(柑橘類、バナナ等)豆類、キノコ、海藻などをしっかりととりましょう。これらは脂質や糖質の吸収を抑える働きがあります。

2)早食いはやめよう

早食いをすると食後血糖値を急激に上げ、脂肪の蓄積を増やします。

3)「腹八分目」をモットーにしよう

食べ過ぎは肥満の原因になります。

4)アルコールはほどほどにしよう

健康の目安とされるアルコールの量は、1日あたりビール中瓶1本、日本酒なら1合、ワインなら2杯と言われていますが、女性は体格が小さめなのでこの量より少なめに考えましょう。

2.運動しましょう

1)有酸素運動で脂肪を燃やそう!

ウォーキング・軽めのジョギング・自転車こぎ等有酸素運動になります。

2)筋トレで基礎代謝量を上げよう!

筋肉量が増えると基礎代謝量が増えて、太りにくい体になります。

<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。