

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 9 月 12 日



《 区 の 動 き 》

< 8 月 13 日(土)～8 月 16 日(火)>

お盆により休館

< 8 月 16 日(火)・18 日(木)>

・ 浜保育所移転・建て替え工事に関する説明を受けました。

< 8 月 22 日(月)>

・ 危機管理課への働きかけにより、備蓄食材(きのこご飯 200 食)を頂戴しました。

< 9 月 3 日(土)>

・ 天神の森 草刈り実施
暑い中、早朝よりご協力頂き有難うございました。

< 9 月 6 日(火)>

・ サザンコースト公園管理の件で、住宅公園課と協議しました。

・ 蟹田川の件で、下水道課と協議しました。

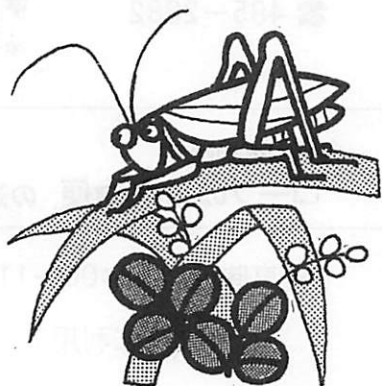
< 9 月 9 日(金)>

・ 泉佐野岩出線に架かる橋梁の点検作業により、発生する通行止めについての説明を受けました。

※ 詳細は、今回の回覧でご確認下さい。

【9 月理事会報告】

- * サザンコースト公園・・・区が市より委託を受け、サザンコースト住民ボランティアが清掃活動を行う。
- * 蟹田川の清掃に関する要望書を市に提出する。内容はホームページ参照。
- * 収穫体験会用の耕作地に関しては、必要部分のみの利用とし、ボランティアによる運用を考える。
- * 敬老祝い品・・・はま新聞参照。
- * 浜保育所移転建て替え工事・・・住民説明会を開催する。
- * 男里高架線点検作業での通行止め・・・回覧参照。



敬老祝い品進呈の引換券を配布します。

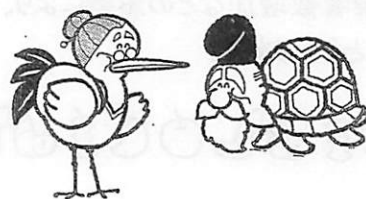
浜区会に入会されている方あるいは、その同居のご家族で 75 歳以上の方を対象に、敬老祝い品の進呈をさせて頂きます。該当される方には別途ご案内しております。

この度は、

敬老の日を迎えられることに
お祝い申し上げます。

今年の浜区の対象者は 347 名です。

うち、90 歳以上の方は 34 名です。



「みどりの里」3 号棟建設工事 住民説明会を開催します。

1、2 号棟は道路沿いに建てられましたが、3 号棟は、「こかげ住宅」に隣接して建てられます。工事概要についての住民説明会を開催します。関係各位の参加をお願いします。

日 時：10 月 1 日(土) 10 時から

場 所：浜区民センター 別館

リバースの トイレットペーパー特別販売

いつもご好評頂いております、リバースのトイレットペーパー特別販売は、10 月 22 日(土)です。

詳細は、今回、同時配布しております注文書で、ご確認下さい。

浜 区 定 例 行 事

○ 高齢者ふれあいサロン

10月の開催は未定です。

※ 10月になりましたら、区事務所へ
お問い合わせ下さい。

○ WAO体操 2

毎週火曜日 13:30～14:30 に開催します。

※ 暫くの間、座談会は見合わせます。

○ 子育てサロンおのしん

10月のサロンはお休みです。

★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。



老 人 ク ラ ブ か ら の お 願 い

平素は友愛募金を始め、浜区民センター敷地内の清掃等、多大なるご支援・ご協力に対し、心より感謝申し上げます。

さて、常時のことではありますが、3つのお願いがあります。

- ① 浜区民で60歳以上の方は、是非とも老人クラブへのご加入を！（※ 年会費は1,000円です。）
- ② 老人クラブで活発な、カラオケクラブへのご参加を！
- ③ 更なる充実を目指し、アルミ缶・ダンボール・古新聞のご持参を！

※ 詳しくは区民センター事務所か、役員にお問い合わせ下さい。何卒宜しくお願い致します。



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？ ★ ★ ★

～ 9月は健康増進普及月間です ～

運動不足は糖尿病や高血圧といった生活習慣病の原因となります。

ウォーキングやラジオ体操など有酸素運動を行うことがよいと言われています。

仕事や家事が忙しく、運動する時間が取れない方でもできる普段の家事を利用した適度な運動をご紹介します。

・ 窓ふき

立ったりしゃがんだりといった動作を繰り返し行うことで、足腰を同時に鍛えられます。

・ 掃除機、モップかけ

掃除機やモップかけは目線が下に向くので猫背になりがちです。作業をしているときに足を少し伸ばし、ストレッチを行う。足は動かさず、その場で腰だけをひねらせて掃除してみるなど、工夫を行うことで足腰だけでなく、全身を鍛えられます。

・ 炊事

立っている際にも、かかとの上げ下げを行うことで足腰を鍛えられます。

・ 洗濯物干し

洗濯物を、洗濯かごから一枚ずつしゃがんで取り出す動作をすることで、スクワットと同じ効果が期待できます。また、洗濯物を干す際に腕をしっかりと上げ下げできれば、背中周りの筋肉にも効果が期待できます。

・ 買い出し

背筋を伸ばした姿勢で歩き、カートを使わず買い物かごを手を持つことで、より消費カロリーを上げられます。

家事の動作を行う際、意識しながら行うことで効果があると言われています。

運動習慣を身につけましょう！！

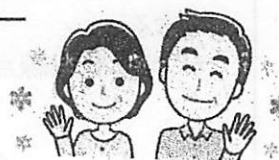
* 膝・腰に痛みがある人は無理しないようにして下さい。

<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。