

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 11 月 14 日



《 区の動き 》

<10 月 12 日(水)>

- ・みどりの里 3 号棟建設工事による、泥水放流の件で説明を受けました。

<10 月 15 日(土)>

- ・収穫体験用農地の草刈り

<10 月 17 日(月)>

- ・「第 24 組」清水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。



<10 月 18 日(火)>

- ・「第 35-2 組」岡本重良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。

<10 月 20 日(木)>

- ・泉南市自主防災組織連絡協議会（和田防災部長出席）

<11 月 1 日(火)>

- ・ABC委員会運営会議（境目環境部長出席）

<11 月 4 日(金)>

- ・「第 18 組」田中博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 5 日(土)>

- ・一斉美化運動実施
早朝より、ご協力頂き有難うございました。
- ・地域安全大会

<11 月 8 日(火)>

- ・関西電力より、浜保育所新設による電柱建て替え工事についての説明を受けました。
- ・「第 2 組」亀本具治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 9 日(水)>

- ・自主防災組織リーダー育成研修会（境目理事・松谷理事 参加）

<11 月 12 日(土)>

- ・泉南市・イオン合同防災訓練（理事 12 名参加）

【11 月理事会報告】

- * 浜区民センター使用運用基準、維持管理協力金の件・・・泉南市立老人集会場管理条例・施行規則の改定に伴い、改定しました。内容はホームページ参照。
- * みどりの里 3 号棟建設に関わる下水道工事問題・・・担当業者（エスト工業）による説明と今後の対応。内容はホームページ参照。
- * 耕作物収穫体験活動用の借地農園・・・防草シート対策を行う。
- * 花咲く街角運動・・・11 月 19 日午前 9 時から実施。区民センター、サザンコースト公園、木陰公園。
- * 区民全員を対象に自主防災訓練（炊出し訓練）12 月 3 日（土）実施。炊出しと非常食を食します。内容は、回覧参照。

お 願 い

浜区会員及び同居家族の方が亡くなられた場合、区より御香典が出ますので、事務所まで連絡をお願いします。

（注）泉南市から浜区に、連絡は入りません。

浜 区 定 例 行 事

○ 高齢者ふれあいサロン

12 月のサロンは

毎年恒例の“お正月のお花を楽しむ”を下記の通り開催します。参加希望の方は、事前の申し込みをお願いします。

日 時

12 月 13 日（火）10:00～昼頃まで

持 ち 物

- ・器（家にある方はお持ち下さい。無い方はこちらで用意します。）
- ・花バサミ
- ・持ち帰り用ナイロン袋

参 加 費

無料

※ 昼食はありません。

申 込 先

浜区事務所（483-6891）

※ 電話または、窓口で受付

申 込 開 始

12 月 1 日（木）より受付

* 尚、会場の都合で 先着 20 名 とさせていただきます。



○ 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

12 月の開催日時

21 日（水）10:00～11:30 です。

クリスマス会を開催します。※ 参加費無料



★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日

敬老祝い品のお渡しは、令和 4 年 12 月 23 日（金）までとなっております。

※ 引換券を紛失された方は、事務所までご相談下さい。

～ 自主防災会だより～

皆さんは「避難場所」と「避難所」の違いをご存知ですか？

避難場所は・・・

災害から身を守るため、一時的に逃げ込む先(場所)です。大きい公園、広いスペースのある場所が指定されます。

避難所は・・・

災害により、自宅で過ごすことが困難となった時、一定の期間、避難生活をする場所です。学校や公民館などが割り当てられます。

さらに、津波の危険性がある地域では、「津波避難場所」として、高台や津波避難ビルが指定されています。命を守ったあと、一時的に生活をする場所です。

災害の種類ごとに、「避難場所」と「避難所」が異なります。最寄りの避難場所や避難ルートを、事前にハザードマップで確認しておきましょう。

浜区民センター(浜老人集会場)は、地震が発生した時のみの指定避難所であり、津波・台風・豪雨・洪水が発生した時の避難所ではありませんのでご注意ください。

泉南市から警戒情報レベル3(避難準備・高齢者等避難開始)以上の情報が発信された時は、過去の経験や体験にとらわれず、泉南市の指示に従って、直ちに避難行動をして下さい。

浜区主催の防災訓練

下記日時、浜区主催の防災訓練を3年ぶりに開催します。

今年度は、上町断層帯において、津波を伴わない直下型地震(震度6弱)が発生したと想定し、①自宅から浜区民センターへの直接避難訓練、②避難者への支援訓練(炊出し給食訓練)を行います。

日時：令和4年12月3日(土) ※雨天決行

場所：浜区民センター

時間：10:00～11:00頃

* 詳細は別途回覧をご覧下さい。



◎ ご注意 今回の避難訓練の集合場所は、バンドー化学ではありません。

放火させない、放火されない環境をつくりましょう！

建物の周りなどに、燃えやすい物を置かない。

夜間は、屋外照明をつけるなどして明るくする。

物置や空き家には、しっかり鍵をかける。

センサーライトや防犯カメラなどの機器を設置。

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？ ☆☆☆

～ フレイル とは ～

加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態をいいます。

【要因】

・ 身体の衰え

特にお腹や背中、ふくらはぎの筋肉量が減っていきます。筋肉量が減ることで歩きづらくなり、転倒する危険性が高くなります。また、口腔機能の低下も表れ、食べ物が噛みづらくなったり、食べこぼしなどが増え、むせや食欲低下につながります。

・ 心理・精神的な衰え

物忘れや物の名前がなかなか出てこない、計画を立てて物事を進められないといった認知機能の低下や「ボーッとする」「落ち着きがなくなる」といった、うつ病を発症する場合があります。

・ 社会性の衰え

家にいる時間が増え、人や社会とのつながりが減っていくことです。

【予防】

・ 運動

ウォーキングや体操など有酸素運動を行う。

* いきなり激しい運動をするとケガの危険がありますので、まずは近所の散歩から始めて、徐々に運動量を増やしていきましょう。

・ 栄養

バランスのよい食事(主食・主菜・副菜)を3食しっかり食べる。栄養をしっかりと摂るためには口の健康を保つことも大切です。

・ 社会参加

地域の行事やボランティア活動に参加したり、子供や孫と交流することも良いでしょう。会えない場合は、手紙や電話で連絡を取り合う方法もあります。

泉南市では WAO 体操2や MCI 予防教室、サロンを開催しています。ぜひ、ご参加下さい。

<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。