

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 5 年 8 月 17 日



《 区 の 動 き 》

< 7 月 11 日(火)>

- ・ 区長連絡協議会研修会(人と防災未来センター・神戸)
- ・ 親睦行事用畑の草引き実施

< 7 月 12 日(水)>

- ・ 親睦行事用畑にサツマイモの植え付け実施

< 7 月 13 日(木)>

- ・ 調理室のカーペット張り替え完了 ※ 下記関連記事
- ・ 泉南市自主防災組織連絡協議会(清水防災部長出席)

< 7 月 18 日(火)>

- ・ 大里川堤防沿いの樹木伐採立会

< 7 月 19 日(水)>

- ・ 堺防災センター見学(区長、田光、松谷)

< 7 月 26 日(水)>

- ・ 保育子ども課より、浜保育所進捗状況の説明を受けました。

< 7 月 28 日(金)>

- ・ 夜店祭りと輪投げ大会実施

対象参加者 81 名 ※ 下記関連記事

< 8 月 3 日(木)>

- ・ 防災見学会について、区長及び担当理事で協議

< 8 月 6 日(日)>

- ・ 「第 25-1 組」岩見康彦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。

< 8 月 8 日(火)>

- ・ 区民センター花壇の消毒(境目環境部長)
- ・ 「サザン B 棟」吉野奈那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。

< 8 月 9 日(水)>

- ・ 清掃事務組合からの定例報告

【 8 月理事会報告 】

- * 夜店祭り収支報告
- * 敬老会案内・はま新聞、ホームページ参照。
- * 浜保育所建て替え、駐車場用地の件・代替え策を提示。
- * 本館和室雨戸の件・老朽化のため、撤去等を市と協議。
- * 清掃事務組合定例報告・維持管理については、今後の話し合いとなりました。

… 綺麗になりました …

○ 調理室(本館 1 階)

劣化により波打ち、つまずいてしまいそうだったカーペットが、先月、新しく張り替えられました。基本的な調理用具も揃っておりますので、皆さま是非、ご活用下さい。

○ 区民センター門標

長年、日光や風雨にさらされ、文字が薄れていた門標は、理事さんが表面を削り、今回も下方先生(竹泉書院・構井)が以前と同様に書き上げて下さいました。



夜店祭りと輪投げ大会を開催しました。

去る 7 月 28 日(金) 浜区民センター駐車場で夜店祭り、同時に、別館では輪投げ大会を開催しました。



今年は猛暑でしたが、体調不良者やケガ人が出ることもなく、無事に終えることが出来ました。理事さんも大変お疲れ様でした。

敬老会の開催について

令和 5 年度の敬老会を下記の通り開催致します。

記

日 時: 令和 5 年 9 月 17 日(日) 9:30~12:00

場 所: 浜老人集会场 2F 大ホール …

対象者: 浜区会々員の方で 75 歳以上の方
(昭和 23 年 9 月 30 日生迄の方)

参加を希望される方は、申し込みが必要です。
尚、会場規模の都合上、先着 90 名とさせていただきます。

詳細は今回、同時配布しました案内でご確認下さい。

天神の森 草刈りのお知らせ

令和 5 年度 天神の森草刈りが下記の通り実施されます。残暑厳しい折りですが、皆さまのご協力をお願い致します。

実施日: 令和 5 年 9 月 2 日(土)

時 間: 午前 8 時より



リバースのトイレットペーパー販売日
10 月 28 日(土)

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

9月第2火曜(9/12)のサロンはお休みしますが、下記日時に、なでしこりんくう主催により『人生会議』を開催します。どうぞ気軽にご参加下さい。

“もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考えませんか？”

新泉南病院の島本先生をお招きし、延命治療や主治医についてお話を頂きます。

日 時：令和5年9月30日(土)
10:00～11:30

場 所：浜区民センター 別館

○ WAO体操2

毎週火曜日 13:30～14:30

※ 参加費無料



○ やわらぎカフェ・浜(認知症カフェ)

9月9日(土) 13:30～15:30

※ 参加費無料



○ 子育てサロンおのしん

9月20日(水) 10:00～11:30

※ 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。なお、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。

福まちサポートリーダー養成講座のご案内

近々の講座は下記の通りです。興味のある講座のみでもOKです。

☆ 8月22日(火) 13:30～15:30 あいびあ泉南1F 大会議室
『子どもの貧困の連鎖について』

関西国際大学名誉教授 道中 隆氏

『泉南市での生活困窮に対する取り組み』

ここサポ泉南 相談員

☆ 9月21日(木) 13:30～15:30 あいびあ泉南1F 大会議室
『防災と地域づくり』

高知県立大学社会福祉学部准教授 矢吹知之氏

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？ ☆☆☆

～ 熱中症対策について ～

熱中症は、気温が高い時にだけ注意していれば良いという訳ではありません。暑さに対する慣れなども大きく関係しています。

体調が悪いと、熱中症を起こす要因にもなるので、以下のポイントに気を付け日常の体調・健康管理に気を付けましょう。

食事：朝食は抜かず規則正しく1日3食、栄養バランスの取れた物を食べましょう。塩分を抑えた薄味を心掛けましょう。

運動：普段から無理のない範囲で適度に運動しましょう。この時期は、涼しい時間帯や涼しい屋内で行うなど工夫し、毎日30分程度を目安に行いましょう。

睡眠：身体の疲れを取るためには休養と睡眠をしっかりとることが大切です。睡眠不足状態だと熱中症になるリスクも高まると言われています。

水分：喉の渇きを覚える前に水分を補給しましょう。1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。汗を多く掻く場合は、多めに摂りましょう。カフェインが含まれている紅茶・珈琲、アルコール等は利尿作用があります。水分補給の代わりにはならない為、注意しましょう。

<脱水状態を把握するために>

尿の色をチェックしてみてください。普段の自分の尿の色と比べて濃くなっていたら、脱水を疑いましょう。

<失った水分を取り戻すために>

発汗により体から水分と電解質が失われます。水よりも体内の水分を長く留められるイオン飲料水がお勧めです。購入の際は、適度なナトリウムが含まれているかをチェックしてみましょう。食塩相当量が100ml中に0.1～0.2gが目安です。(塩分制限等ある方は主治医にご相談下さい。)



<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。

