

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12月11日



《 区 の 動 き 》

<11月14日(火)>

- ・雄信地区福祉委員会主催による食事会で、岸和田の五風荘へ行きました。庭園を眺めながら食する釜飯は絶品。最高の秋晴れにも恵まれました。

<11月15日(水)>

- ・住宅公園課より、りんくう(はらっぱ)公園の説明を受けました。

<11月18日(土)>

- ・ABC花いっぱい運動
花苗を頂きましたが、荒天のため、植え付けは翌日に実施しました。(区民センター・サザンコースト、木陰公園)

※ 因みに、泉南・イオン合同防災訓練も荒天のため、中止となりました。

<11月22日(水)>

- ・区長連絡協議会 臨時総会
- ・清掃事務組合と温水プール代替の件で話し合い
- ・社会福祉協議会が、フードドライブのための食料品収集実施

<11月23日(木・祝)>

- ・新嘗祭 男神社

<11月24日(金)>

- ・関西電力より、バンドー化学工場敷地内の送電線および鉄塔撤去の連絡がありました。

※ 停電することもない為、皆さまには殆ど影響ありません。

<11月29日(水)>

- ・雄信地区福祉委員会

<12月2日(土)>

- ・浜区防災訓練実施

※ 右記関連記事



【 12 月 理 事 会 報 告 】

- * 年末年始休館日…はま新聞参照。
- * 歳末防犯防災パトロール…はま新聞参照。
- * 浜区防災訓練結果に関して…はま新聞、ホームページ参照。2月に防災施設見学会を行う。
- * 泉南清掃工場付属温水プール代替え措置に関して…事務組合 山本優真管理者・副管理者と懇談会を持つ。また、予算化に関して要望書を提出…ホームページ参照。

年末年始休館日について

年末年始の休館日は下記の通りとなります。何卒ご了承下さい。

12月29日(金)～1月4日(木)

※ 葬儀等の場合は上記の限りではありません。

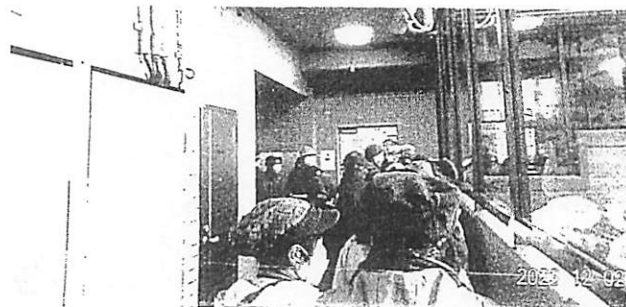
緊急時には下記まで連絡をお願いします。

連絡先 和田(区 長) 484-1020
原 (副区長) 484-3398
清水(副区長) 483-6148
亀谷(事務長) 482-3248

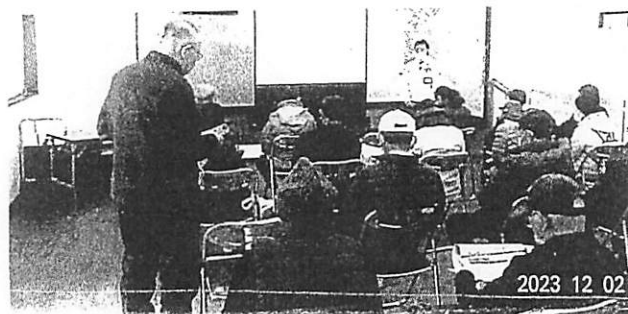


防災訓練を行いました。

去る12月2日(土)に、浜区主催の防災訓練を開催しました。当日は天候にも恵まれ、約60名の方に参加いただきました。



サザンコースト(津波避難ビル)への避難体験



危機管理課によるハザードマップとマイタイムラインについての講演会

お手伝いくださった理事・民生委員・ボランティアの方々や、避難訓練会場として協力くださった、サザンコースト管理組合に感謝申し上げます。

今回の訓練に参加出来なかった方は、次回の訓練には是非ご参加下さい。

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5年12月29日(金)

集合時刻: 午後7:00

集合場所: 浜区民センター 玄関



(注) 市長による、浜区民センターへの訪問時刻により、出発が遅れることがあります。

浜 区 定 例 行 事

○ 高齢者ふれあいサロン (65歳以上の方が対象です。)

1月9日(火) 10:00~12:00

※ 参加費無料(昼食はありません。)

今回は午前中で終了します。



1月のサロンは「カラオケ」を行います。

皆さまの素敵な声をお聞かせ下さい。

もちろん、聞くだけでも構いません。

一緒に楽しく過ごしましょう！

○ WAO体操 2

毎週火曜日 13:30~14:30



○ やわらぎカフェ・浜 (認知症カフェ)

1月13日(土) 13:30~15:30

※ 参加費無料

12月のカフェではクリスマスツリーを飾って、一年の楽しかったことを話し合い、盛り上がりしました。

シルバー川柳も読み上げ、皆でクスリと笑ってほっこりしました。

楽しい！嬉しい！という感情は、脳にはとてもいいんです！

新年1月13日には、お正月らしい、楽しいカフェになるよう準備してお待ちしております！

皆で笑って一年が
始められますように！



○ 子育てサロンおのしん

1月17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。

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？ ☆☆☆

～ヒートショック～

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを言います。入浴中に亡くられる方は交通事故死の2倍と言われています。(令和3年度)

【原因】

家の中の温度差により起こると言われています。暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレ内の温度差が10℃以上の場合には要注意です。

【入浴時の予防ポイント】

① 脱衣所と浴室を温める

暖房器具などを使い温めましょう。暖房設備がない場合は、『湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯する』『浴槽の湯が沸いたところで十分にかき混ぜて蒸気を立てふたを外しておく』

② お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42℃以上になると心臓に負担がかかります。やすいため、38℃~40℃程度のぬるめから入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

③ ゆっくりとお風呂から出る

急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし転倒する危険があるため、浴槽から出るときは手すりを持ってゆっくり立ち上がりましょう。

④ 食後すぐや飲酒後の入浴を避ける。

食後すぐや飲酒後は一時的に血圧が下がり失神することがあります。食後1時間以上空け、飲酒は入浴後にしましょう。

⑤ 同居する家族に声をかける。

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者又は、協力者に早く発見してもらえることが重要です。

<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。



年末(12/29)、年始(1/5)も来てくれます。