

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 6 年 1 月 15 日

《 区 の 動 き 》

< 11 月 14 日 (火) >

- ・「サザン A」石井敬二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 13 日 (水) >

- ・危機管理課より、災害ごみ処理に関して説明を受けました。

< 12 月 15 日 (金) >

- ・臨時役員会(温水プール代替の件)

< 12 月 18 日 (月) >

- ・清掃事務組合および、泉南・阪南両副市長(両市長諸用の為)と温水プール代替の件で懇談

< 12 月 22 日 (金) >

- ・秘書課長と面談

< 12 月 29 日 (金) >

- ・区民センター年末年始の休館始まり(1 月 4 日まで)
- ・歳末防犯防災パトロールを実施
寒い中、ご協力ありがとうございました。

令和 6 年度

< 1 月 1 日 (月・祝) >

- ・歳旦祭 男神社

< 1 月 7 日 (日) >

- ・出初式 (原副区長出席)

< 1 月 9 日 (火) >

- ・大里川排水区水路測量開始(～1 月 22 日 ※ 予定)

< 1 月 15 日 (月) >

- ・大里川右岸道路補修要望書提出



【 1 月 理 事 会 報 告 】

- * 防災体験ツアーの件…2 月 17 日実施。詳細はポスター、回覧、ホームページ参照。参加費無料、先着 50 名。
- * 清掃事務組合との交渉…泉南、阪南副市長と交渉。次回は具体案の提示をもとに協議。
- * 2024 年度役員体制について…はま新聞参照。
- * 大里川右岸道路補修を要望…ホームページ参照。
- * 大里川浚渫工事の件…要望書が実現。

・ ・ ・ 防災体験バスツアーのお知らせ ・ ・ ・

コロナ過で 4 年ぶりとなる防災体験ツアーを下記日時に実施します。今回は、令和 4 年にオープンした施設『堺市総合防災センター』へ行きます。詳細は回覧又は掲示板でご確認下さい。皆さまお誘い合わせのうえ、是非ともご参加下さい。(申込要)

記

日 時 : 令和 6 年 2 月 17 日 (土)

11:30～16:00

参加費 : 無料

申込期間 : 1 月 22 日 (月) ～ 2 月 2 日 (金)

☆ バスの定員 50 名 (先着) で締め切りとさせていただきます。

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 6 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 | 26-2 または 27 または 28 隣組 |
| 第 2 ブロック | 31-1 または 32 または 33 隣組 |
| 第 3 ブロック | 37 または 38-1 または 38-2 隣組 |
| 第 4 ブロック | サザンゴースト管理組合 |

該当する隣組々長、管理組合には後日、関係文書を送付致しますので、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 4 日 (日) ～ 2 月 10 日 (土) 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. 候補者に関して

規約に準じ、柔軟に対応する。

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 6 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。



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。)

2月13日(火) 10:00~12:30

※ 参加費 500 円(昼食代)

2月のサロンは、毎年恒例の

“民謡クラブさんの唄と踊り”です。

いつも明るく楽しいメンバーの皆さんから、
今年も元気を頂きましょう！



○ 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)

2月10日(土) 13:30~15:30

※ 参加費無料

1月のカフェは、とても冷たい風が吹く日でしたが
参加された方々には笑顔がいっぱいでした。

「新年早々色々ありましたが、私たちは元気です。
ともに今を仲間たちと楽しみましょう。助け合える
仲間づくりをしましょう。」との挨拶から始まり、皆さ
ん近況報告へと話が弾みました。

存分に話した後には、輪投げで楽しく過ごして
いただきました。

認知症になったとしても、皆に
助けてもらい、自分らしく過ごせる
よう、今から仲間作りは大切です。



○ 子育てサロンおのしん

2月21日(水) 10:00~11:30

※ 参加費無料

猫の糞尿に関する苦情が入っています。

可哀そうだからと安易に餌を与えてしまうと、猫が居つくようにな
り、やがて繁殖して一層、野良猫が増えてしまい、近隣住民の方
は迷惑を被ります。

餌をあげるのであれば、去勢手術を受けさせて、これ以上可哀
そうな野良猫を増やさないよう、自分が飼い主になるというくらい
の自覚をもって行動しましょう。



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？ ☆☆☆

～寒い冬を乗り越えよう！「冷え」対策～

「冷え性」とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で手足など
が冷えることです。必ずしも体温が低かったり、触ると冷たいわけ
ではありません。

【原因】

血流の悪化や不規則な食事による基礎代謝の低下、自律
神経の乱れなど

【症状】

手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢など

○ 冷え性の対策ポイント

① 運動習慣を身に付ける

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促
進され、体温の上昇に繋がります。激しい運動や筋トレでは
なく、寝る前のストレッチやウォーキングなど、寒い季節でも
体を動かすように心がけましょう。

② ストレスをためない

神経のバランスが崩れ、体の末端の血流が悪くなり、体が
冷えてしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保し、ス
トレスをためないようにしましょう。

③ 起床時に白湯を飲む

起床時は体温が最も低く、一日の中で最も水分が失われ
ています。体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲む
ことで、内側から体を温めることができます。白湯は胃に負
担がかからないよう、少し冷ましてから飲むようにしましょう。

④ 入浴で体を温める

38~40℃くらいのお湯に、10~15分浸かりまし
ょう。熱いお湯だと瞬時に温まりますが、後で体温が下がり
すぎて湯冷めしやすくなります。

<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。

