

掃水住民自治協議会

檜田公民館 たより

6 月 号

掃水住民自治協議会

公民館部(檜田公民館)

No.13 R4.6.1 発行

☎28-2675

ご協力ありがとうございます!!~幸せの黄色いレシート報告~

平素は幸せの黄色いレシートの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
《幸せの黄色いレシート》は、毎月11日を「イオンデー」として、当日の買い物レシート(黄色いレシート)をお客様自身がBOXに投函するシステムで、掃水住民自治協議会は、◎マックスバリュ金剛坂店、◎イオン明和店、◎ビッグ高町店の三店舗に投函BOXを設置しています。半年ごとに投函されたレシートの合計金額の1%のギフト券がもらえ、当協議会は参加賞やボランティア活動へのお礼などに使うBOXティッシュと交換しています。

今回は、皆さまのご協力のおかげで、それぞれに¥2,100、¥9,200、¥1,600分をもらい、青パトの皆さんへのお礼など、有効に使わせていただきました。

尚、檜田地区市民センター窓口にも黄色いレシートを入れる箱を設置してあります。こちらは他の店舗のものでも構いません。レシートをお持ちでしたら、ぜひともセンターへの投函をお願いいたします。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

健康チェックで元気ハツラツ!!

安全防災部よりお知らせ

日時:令和4年6月26日(日)
9:00~12:00

会場:掃水小学校体育館
(受付、体操、測定、ほか)
地区市民センター(聴力測定)
※参加費無料

募集定員:20名(聴力測定は6名)
お申し込みは檜田地区市民センターへ
応募者多数の場合抽選となります。
募集〆切:令和4年6月10日(金)

主催:健康いきいき推進部

最近、中小規模の地震が各地で多発しており、東海地区も南海トラフ地震がいつ起きてもおかしくない状況です。また最近では、異常気象による線状降水帯の大雨も頻繁に発生しています。

このような状況下で地震・台風・大雨に備えての防災計画の策定が急がれる中、早急に掃水地区防災計画を策定することとなりました。

6月より山添町を皮切りに、掃水地区の9自治会のご協力を得てワークショップ形式で開催し、皆様のご意見を伺い、掃水地区に合った防災計画を作成したいと思っております。ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

おしゃべりカフェ 開店!!

~おしゃべりで楽しいひとときを過ごしませんか?~

日時:6月17日(金)9:30 受付
10:00~11:30

会場:檜田地区市民センター 1階ホール

申込 掃水住民自治協議会 事務局(☎28-2675)

コロナ感染拡大により 中止になった6月の事業

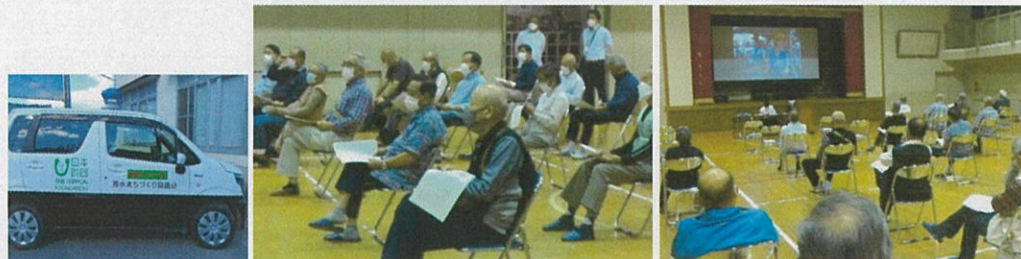
*給食サービス

青パトの皆さん、地域の安全を守ってくれてありがとう!!

5月20日(金)、掃水小学校体育館で松阪警察署生活安全課の山崎様を講師に迎え、青色防犯パトロール(略して青パト)講習会が開催されました。この講習会を受けた方のみ青パト実施者証を持つことが許される大切な講習会です。

青パトの運転者が安全にパトロールするための心得を講義していただきました。

地域の安全のためにボランティアで活動している青パト隊員の皆様には、ただただ感謝の言葉しかありません。



健康いきいき茶話

日本は、世界に先駆けて「超高齢化社会」に突入しています。平均寿命が延びる一方で、自立して生活できる「健康寿命」との差はあまり縮まらず、将来に向けての大きな懸念となっています。人生100年時代を迎える中で、平均寿命と健康寿命の差を縮め、さらにはゼロに近づけていくことは、今後の大きな課題です。

「8020推進運動」「生涯、自分の歯で食べることを楽しむ」という願いを込めて、厚生労働省と日本歯科医師会が1989年にスタートさせた「8020推進運動」。80歳で20本以上の歯を残すという目標から、この名前がつけました。日本歯科医師会は「8020推進運動」の推進運動に積極的に取り組んできました。その結果、運動がはじまった頃、80歳で20本以上の歯のある人は10%にも満たない状態でしたが、現在では半分を超える50%以上となり、最も成功した国民運動の一つといわれています。自分の歯を残すことは、食事を楽しむことに留まらず、全身の健康につながる事がわかってきました。

ところで、皆さんはオーラルフレイルという言葉を知っていますか? 「オーラルフレイルとは、咬んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。咬む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、全身的なフレイルとの深い関係性が指摘されています。口腔機能低下のオーラルフレイルは、「咬む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることが原因となります。食べこぼしや軽いむせ、固いものが咬みにくい、滑舌の悪化、口の中が乾くなどの症状が現れます。咬む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、咬むために必要な筋力がさらに低下し、さらに咬む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。結果的に口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には「口の中を清潔に保つこと」そして「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」が大切となります。定期的な検診で自分の歯や口の状態を知ることがオーラルフレイルの予防につながります。

(健康いきいき推進部 上林 肇)

高齢者学級 第2回 「榊田地域周辺の仏教文化」

- ・日 時：6月16日(木) 午後1時30分～
- ・定 員：先着30名
- ・講 師：西方寺 副住職 藤田 直信 さん
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・申込み：榊田地区市民センター (☎28-2675)

女性教室 第2回 「季節の料理教室」 男性の方もお申し込みください!

* 変わり三色丼(豚肉のピリ辛とほろ、炒り卵、わかめ) ほか

- ・日 時：6月23日(木) 午前10時00分～
 - ・講 師：前川料理教室 前川 智司 さん
 - ・場 所：榊田地区市民センター 調理室
 - ・定 員：先着10名
 - ・参加費：300円
 - ・持ち物：エプロン、三角巾、マスク
 - ・申込み：6月17日(金)までに榊田地区市民センター(☎28-2675)へお申し込みください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回は調理実習のみ行っていただきます。
試食はできませんが料理はお持ち帰りしていただけます。(持ち帰り容器はこちらで用意します。)
状況により中止または変更となる場合がありますのでご了承ください。

掬水幼稚園からのお知らせ

未就園児対象の園庭開放『ひよこサークル』を6月22日(水)と7月6日(水)に行います。(雨天の場合は中止となります。)時間は10時15分から11時15分です。(10時以降に園庭に入っていただけます。)

6月22日は、園庭で遊んでいただけます。

7月6日はシャワーをかけて簡単な水浴びができるコーナーを用意しようと思いますので、親子で濡れてもよい服装で来ていただき、タオル、着替え、ビニール袋等を(必要な方はサンダルも)ご持参ください。
(新型コロナウイルス感染症防止策により、予告なく中止になることがあります。心配な方は、あらかじめ園にお電話くださいね。☎28-4853)



「はっぴいくまさん」に遊びにきてね! 保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ



- ・日 時：6月2日(木) 午前10時00分～11時30分
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：15組程度
- ・申込み：榊田地区市民センター(☎28-2675)

【お問合わせ】
松阪市子育て支援センター
げんきっこ(☎56-7974)
ふれんず(☎26-378)

うきうき講習会 参加者募集!

食事による免疫力アップと野菜摂取のポイントを、食生活改善推進員が紹介します。
※食生活改善推進員は食を通じた健康づくりのお手伝いをしているボランティアです。

【内 容】食生活改善推進員によるミニ講習「免疫力を高める食事」と夏野菜クイズ
「手作りナン・バターチキンカレー」の実演 ※試食はありません。

【日 時】6月28日(火)午前10時00分～11時00分

【場 所】榊田地区市民センター 調理室 【定 員】先着8名

【申込先】6月21日(火)までにQRコードまたは電話(健康センターはるる:☎20-8087)でお申し込みください。

【持ち物】筆記用具、マスク

【その他】お子様連れの場合は申し込み時にお知らせください。

【お問合わせ】健康センターはるる ☎20-8087



QRコード

6月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	水	吹矢			運営委員会19:00～
2	木	カラオケA	囲碁		
3	金		健康体操 民謡		自治会長会議18:30～
4	土	ヒップホップ			
5	日				
6	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
7	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
8	水	パッチ&手芸 吹矢		男性体操	
9	木	料理B	囲碁		
10	金		健康体操		
11	土	ヒップホップ		Kicks	
12	日				
13	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
14	火			ストレッチ	
15	水	吹矢			
16	木	カラオケA	囲碁		高齢者学級13:30～
17	金		健康体操 民謡		おしゃべりカフェ10:00～
18	土	ヒップホップ		Kicks	
19	日				
20	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ	
21	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
22	水	パッチ&手芸 吹矢	しゃべろに	男性体操	
23	木		囲碁		女性教室10:00～
24	金		健康体操		
25	土	ヒップホップ		Kicks	
26	日				健康チェックで元気ハツラツ!9:00～
27	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
28	火			ストレッチ	うきうき講習会10:00～
29	水	吹矢			
30	木		囲碁		

※都合により変更する場合があります。お問合わせは榊田地区市民センター(☎28-2675)までお願いします。

☆ごみを出すときは、ルールを守り、決められた時間、場所に出しましょう。

5月20日の資源物回収の状況です。ご協力ありがとうございました。

品 目	数 量 (kg)	金 額 (円)
新 聞	2,890	5,780
雑 誌	1,500	1,500
ダンボール	1,750	3,500
牛乳パック	60	120
アルミ缶	260	5,200
合 計		16,100

【6月の資源物回収】

10日(金)

