

7月号
7月号

7月号
7月号

7月号

7月号

健康フェア、開催!!

6月26日(日)、掃水小学校体育館と榊田地区市民センターで健康いきき推進部主催の健康フェア《健康チェックで元気ハツラツ!!》が開催されました。コロナ感染防止のため20人余りに制限されての実施でしたが、基本的な測定に加えストレスや筋肉、物忘れなど普段の健康診断とは違った視点で測定することで、生活に密着した健康状態を知る良い機会となったようです。また、健康相談では、日頃気になってはいてもなかなか聞けないような事を丁寧に説明してもらったりアドバイスがもらえたと好評でした。センターでは聴力測定が行われ、測定後の相談にも丁寧に応じられていました。『健康に生活していくヒントを色々もらって参加して良かった』という感想が多数ありました。10月もフェアを予定していますので、興味のある方は是非ご参加ください。



掃水地区防災計画ワークショップ始動!

6月25日(土)、掃水地区防災計画を策定するためのワークショップが山添町公民館で開催されました。ワークショップでは、山添町住民が安全防災部員と共に各グループごとに分かれ、ハザードマップを利用して、危険な場所や注意しなければいけない箇所などについて考えました。山添町は自然に恵まれた地区であるのと同時に、山や溜池など有事の際危険となる箇所も多く、参加者の皆さんは大変活発に意見を出し合い、予定時間をオーバーしてしまうほど盛り上がりました。意見が出た場所にはマップにシールや書き込みなどをして、誰でも見られるように山添町公民館に貼り出されました。



おしゃべりカフェ開催

～朗読劇「詐欺や悪質商法はあなたを狙っている」～

6月17日(金)ワンデイサロン主催のおしゃべりカフェが開催されました。令和4年度になって第一回目の開催です。

はじめに、DVDのラジオ体操で身体も心もリラックス。次に脳トレクイズ「オノマトペ(ふわふわ、ズキズキ、とんとんなど繰り返す言葉)を言ってみよう」で脳を活性化しました。10分ほどの間に100個以上の言葉が出てきて皆さんビックリ!!

続いて、現在大変多くなっている「詐欺や悪質商法」に気をつけようということで、架空請求、送り付け商法、押し買いの3本の朗読劇(脚本:松阪市第四地域包括支援センター)を上演。その他の事例を含めて、松阪市第四地域包括支援センターの柴田さんが解説。実際に起こった事柄なので、皆さんは笑いながらも真剣に聞いていました。

最後は松阪市社会福祉協議会松阪支所の湯浅さんからクイズ形式で、赤い羽根共同募金の活用状況の説明がされました。説明によると募金額の8割は、地域福祉活動の助成金に使われているそうです。詳しいことを知りたい方は松阪社協にご相談ください。



健康いきいき茶話

～「温かいタオルでリラックス」のおすすめ～

日増しに暑くなり、今年も酷暑になるのでしょうか。今回は、熱布清拭についてお話をします。熱布清拭とは、温かいタオル(熱布)を身体に押しあて、5～10分ほど蒸らす方法です。3年前に95歳で亡くなった私の母は、入浴することが好きでしたが、晩年は入浴することが億劫になりました。そんなときに温かいタオルを、背中、腰、胸、腹、ときには陰部にあてますと、気持ちがよいと喜んでくれました。その時に実施した熱布清拭の方法を紹介します。

- ①厚手のタオルを3～4枚用意します。洗面器に70～80度の湯を入れて、タオルを浸します。厚手ゴム手袋を装着してタオルの両端を持ち、固く絞ります。湯が準備できない場合には、タオルを水に浸し、固く絞ったタオルを八つ折りにして、タオル1枚につき1分程度(500Wの場合)電子レンジで加熱します。
- ②温めたタオルを二つ折りにして、自分の腕の内側で熱さ加減を確認してから、タオルを背中(後頸部から腰部まで)全体にあてます。火傷に注意するために、タオルを当てた直後には必ず熱くないか、熱さを確認しましょう。腰にはタオルを四つ折りにしてあてます。保温効果を上げるには、タオルの上からビニールをあててもよいでしょう。
- ③覆ったタオルの上から手のひらでタオルをしっかり押さえ、5～10分ほど蒸らします。
- ④タオルを取り除き、乾いたタオルで湿気をふき取り、皮膚の状態を確認しましょう。

このような熱布清拭は、入浴に匹敵するくらい体が温まり、リラックス効果をもたらします。また、床ずれの予防や、腸の蠕動運動の促進、筋肉のこりや疲労を和らげます。入浴できない時などには、おススメの方法です。ぜひ、一度実施してみてください。

(健康いきいき推進部 大津 廣子)

高齢者学級 第3回 「わらってかんがえよう！身近な人権」

- ・日 時：7月21日（木）午後1時30分～
- ・講 師：切磋亭琢磨 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）

落語と
講演です！



7月10日は参議院議員通常選挙の投票日です！

- ・投票日：7月10日（日）
- ・投票時間：午前7時～午後8時
- 【お問い合わせ】

松阪市選挙管理委員会事務局
☎53-4411

【期日前投票】

本 庁 6/23(木)～7/9(土) 8:30～20:00
各 地 域 振 興 局 7/ 2(土)～7/9(土) 8:30～20:00
アピタ 松阪三疊店 2階 7/ 2(土)～7/9(土) 10:00～20:00

榊田地区市民センターで「マイナンバーカード」の申請を受け付けます！

- 日 時 7月22日(金) 午前10時00分～12時00分
- 場 所 榊田地区市民センター1階ホール
- 持ち物 (1)本人確認書類

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちの方

- ①官公庁発行で顔写真入りのもの（免許証等）1点
 - ②官公庁発行で顔写真なしのもの（保険証等）1点
- （通知カードをお持ちの方はご返却ください）

計2点

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方

- ①官公庁発行で顔写真なしのもの（保険証等）2点
- ②通知カード（必須）

計3点

(2)住民基本台帳カード（取得者のみ）

【お問い合わせ】 松阪市役所 戸籍住民課 ☎31-1916

掃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時から園庭に入って受付をしていただけます。）

シャワーをかけて簡単な水遊びができるコーナーを用意しますので、親子で濡れてもよい服装で来ていただき（水着可）、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、事前に園にお電話ください。☎28-4853



小学生夏休み交流会

- ・日 時 8月5日(金) 午前9時～11時30分
- ・場 所 榊田地区市民センター
- ・対 象 掃水小学校児童
- ・内 容 学習会(宿題など)・読み聞かせ・キットを使った工作など
- ・申込み 7月11日(月)までに榊田地区市民センターまで申込書を提出してください。

7月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	金		健康体操 民謡		
2	土	ヒップホップ			
3	日				
4	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
5	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
6	水	吹矢			運営委員会19:00～
7	木	カラオケA	囲碁		
8	金		健康体操		
9	土				
10	日				参議院議員選挙 投票日
11	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ・ダンス	
12	火			ストレッチ	自治会長会議18:30～
13	水	パッチ&手芸	吹矢	男性体操	
14	木	料理B	囲碁		
15	金		健康体操 民謡		
16	土	ヒップホップ		Kicks	
17	日				
18	月			ガールズ	海の日
19	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
20	水	吹矢			
21	木	カラオケA	囲碁		高齢者学級13:30～
22	金		健康体操		マイナンバーカード申請受付10:00～
23	土	ヒップホップ		Kicks	
24	日				
25	月	民舞	囲碁 しらゆり	ガールズ・ダンス	
26	火	料理C		ストレッチ	
27	水	パッチ&手芸	吹矢	しゃべろに	男性体操
28	木		囲碁		
29	金		健康体操		
30	土	ヒップホップ		Kicks	
31	日				

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

6月10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	1,920	3,840
雑 誌	730	730
ダンボール	1,040	2,080
牛乳パック	50	100
アルミ缶	170	3,400
合 計		10,150

【7月の資源物回収】 15日(金)

