

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

11月号

掃水住民自治協議会

檜田公民館 たより

11月号

掃水住民自治協議会
公民館部（檜田公民館）
No.18 R4.11.1 発行
☎28-2675

檜田地区防災計画 ワークショップ、みどり苑で開催!!

9月24日(土)、みどり苑集会所で檜田地区防災計画ワークショップが開催されました。参加者の中には、尾鷲の災害復旧のボランティア活動に参加された方もみえ、車での避難のことや、充電器の確保など体験からの貴重なお話を聞くことができました。

また、高齢者の方の避難方法、総合運動公園への車の乗り入れや防災委員との連携など普段から気になっている様々な質問が活発に出されました。さらに、みどり苑が水路に囲まれていることから、ハザードマップの利用や台風時の避難ルートなど検討しなければいけない課題も出されました。

最後に、買い物など災害に備えて自分たちのできる具体的なことを確認しました。



お知らせ

草刈り十字軍 11月20日(日) 8:00～ 実施します。
松阪市総合運動公園安楽側入口付近集合 (雨天時11/27に順延)

皆さんにお願い!!

～掃水住民自治協議会の令和5年度役員を募集します～

- ☆募集人員 ・会長1名 ・副会長2名 ・書記1名 ・会計1名 ・監事2名
- ☆募集期間 10/1 ～ 11/30 ※自薦他薦は問いません。
- ☆報酬等 規定に従い支給します。 運営委員会で選考し、第三回総会に諮り承諾を得て決定します。



地域の身近な課題を自主的に解決し、人と人がつながって共に支えあい住みよい地域づくりを進めるためにご協力いただける方、ぜひご応募お願いいたします。

☆お問い合わせ、推薦応募の受付 事務局 奥田まで (☎28-2675檜田地区市民センター内)



第2回おしゃべりカフェ開店

今回は、健康いきいき推進部の方に体操の講座を開いてもらい、みんなで一緒に楽しく身体を動かしました。

次に神山神社の紙芝居が上演されました。参加した皆さんはとても興味深く見聞きしていました。

そしておしゃべりタイム。世間で話題になっている事から身近な出来事まで、途絶えることなく盛り上がり楽しいおしゃべりは続いていました。

※次回は12月16日(金)に予定しています。

《地元の歴史を楽しく紙芝居で》

教育文化部の上田真登さんと池田潤子さんは、地元で語り継がれている伝説や偉人を題材にした紙芝居をいろいろな所で上演して、掃水地区の歴史の普及に携わっています。

今月も、幼稚園で《伏拝の松》、小学校では《奥田三角ものがたり》が上演されました。子ども達は笑顔で紙芝居に見入っており、演者のお二人も、その様子に自然と顔がほころんでいました。



健康いきいき茶話

～認知症予防と人との関わり～

11月、いよいよ秋から冬へ、季節の変わり目に入りました。朝晩は寒さを感じる日も増えてきましたが、松阪市では今年3年ぶりに氏郷まつりが開催。少しずつ人と人が顔を合わせる行事も再開の兆しをみせています。

皆さん、夕方になって『あれっ今日誰とも話をしてないな…』と思ったことはありませんか？これは今年、掃水地区の集会所で開催した地域包括支援センターの介護予防教室の中で、参加されたみなさんにお聞きした話です。この話のテーマは《認知症の予防について》でした。

現在、65歳以上の約17%が認知症であると推計され、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるものと予測されています。また、厚生労働省〈国民生活基礎調査〉(2019)において、認知症は介護が必要となった原因の第1位(17.6%)となっています。認知症を予防することは、介護予防にも大きく関係しており、毎年11月頃に行われる認知症予防に関する学術集会では、認知症予防が期待できる生活行動について様々な研究が発表されています。

こうした研究の中では、社会活動という少しイメージしにくいかもしれませんが、「1日1回以上どんな理由でもいいので外出していますか?」「週1回以上、近所の人でも友人でも、誰かと何かしらの関わりはありますか?」「月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加していますか?」と聞かれたら、みなさんいかがでしょうか?

社会活動の定義は様々ありますが、これらの質問は、社会とのつながりを維持出来ているかの目安の1つとされています。認知症予防の効果が期待できることとして、運動や食事、そして社会活動などが挙げられています。

新型コロナウイルス感染症により人との関わりが減少傾向にあった昨今、感染予防は引き続き大切ですが、あらためて掃水地区のみなさんの強いつながりと絆で、寒くなる毎日をより元気に楽しく過ごしていきたいですね。

松阪市第四地域包括支援センター

高齢者学級 第6回 「交通安全と特殊詐欺」

- ・日 時：12月15日(木) 午後1時30分～
- ・講 師：三重県交通安全協会 交通安全アドバイザーさん
松阪地区生活安全協会 事務局長さん
- ・定 員：先着30名
- ・場 所：橿田地区市民センター1階ホール
- ・申込み：橿田地区市民センター (☎28-2675)

※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止または変更となる場合がございますので、ご了承ください。



女性教室 第4回 「冬の寄せ植え教室」

男性の皆さんもお申し込みください！

- ・日 時：12月5日(月) 午前10時00分～
- ・講 師：森坂 博幸 さん
- ・定 員：先着15名
- ・場 所：橿田地区市民センター
- ・参加費：500円
- ・申込み：11月21日(月) までに
橿田地区市民センター
(☎28-2675)へお申し込みください。



〈春の寄せ植え教室の様子〉

作品展覧会をおこないます！

当日の即売もあります！

パッチワーク&手芸クラブさんの作品を展示します

日時：11月15日(火) 9:00～ 16日(水) 15:30まで

場所：橿田地区市民センター1階和室

しめ縄作り体験

手作りのしめ縄で新年を迎えましょう！

- ・日 時：12月13日(火) 午前9時30分～
- ・定 員：先着15名
- ・場 所：橿田地区市民センター1階ホール
- ・申込み：12月2日(金) までに橿田地区市民センター(☎28-2675)へお申し込みください。
- ・参加費：無料

掃水幼稚園からのお知らせ

11月のひよこサークルは、11月14日(月) 10時15分～11時15分です。(10時以降に園庭に入ってください。)園庭を開放します。雨天の場合、ひよこサークルを中止します。開催に関して心配がございましたら、園までお問い合わせください。(新型コロナウイルス感染症防止策により、予告なく中止させていただく場合もあります。)

お問い合わせ ☎28-4853



11月行事予定表

※都合により変更する場合があります。
お問い合わせは橿田地区市民センター(TEL28-2675)までお願いします。

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	火	コーラス		ヨガ	ストレッチ
2	水	吹矢			運営委員会19:00～
3	木				文化の日
4	金		健康体操	民謡	自治会長会議18:30～
5	土	ヒップホップ			Kicks
6	日				
7	月	民舞	太極拳	囲碁	ガールズ
8	火				ストレッチ
9	水	パッチ&手芸	吹矢		
10	木	料理B		囲碁	
11	金		健康体操		
12	土	ヒップホップ			Kicks
13	日				
14	月	民舞		囲碁	ガールズ/ダンス
15	火	コーラス		ヨガ	作品展示9:00～16日15:30
16	水	吹矢			高齢者学級13:30～
17	木	カラオケA		囲碁	
18	金		健康体操	民謡	
19	土	ヒップホップ			Kicks
20	日				
21	月	民舞	太極拳	囲碁	しらゆり
22	火	料理C		しゃべろに	ストレッチ
23	水	吹矢			男性体操 勤労感謝の日
24	木	カラオケA		囲碁	
25	金		健康体操		
26	土				
27	日				
28	月	民舞		囲碁	ガールズ/ダンス
29	火				
30	水	吹矢			

10月21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	1,110	2,220
雑 誌	940	940
段ボール	1,430	2,860
牛乳パック	80	160
アルミ缶	280	5,600
合 計		11,780

【11月の資源物回収】

18日(金)

