

宇気郷

公民館だより
住民協議会だより

■発行: 宇気郷住民協議会
☎35-0014
■平成30年6月1日発行

6月号



三世代ふれあいまつりのお知らせ

● 詳細については、配布チラシをご覧ください。

日 時 6月10日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天決行
場 所 堀坂山の家(与原町)
内 容 あまごつかみ、飲食バザー
(チキンナゲット、ポテトフライ、揚げタコ、飲み物)
風船パフォーマンズ、シャボン玉遊び
ミニカラオケ大会、くじ引き、などを
予定しております。



健康センターはるる健康講座

「保健師さんの健康講座」のご案内

第1回 歯の健康講座

歯に関する健康講座などを予定しています。是非ご参加ください。

日にち 6月19日(火)
時 間 午前10時～午前11時
場 所 宇気郷地区市民センター



宇気郷住民協議会の役員のお知らせ

宇気郷公民館は今年の5月20日の総会により住民協議会と統合し「公民館協会」として発足いたしました。そして、下記のとおり役員が決定いたしました。どうぞよろしくお願ひします。



会長	長谷川 裕実さん
事務局長	安宮 勝之さん
特別部会長	中野 尚義さん
福祉部会長	中尾 篤さん
地域活性化部会長	世木 英勝さん
公民館部会長	坂下 一夫さん

6月の主な行事予定

7日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
10日(日)	午前10時～	三世代ふれあいまつり	堀坂山の家
18日(月)	午後2時～	脳の健康チェック(タッチパネル) 出張介護相談会	宇気郷地区市民センター
19日(火)	午前10時～	第1回 歯の健康講座	宇気郷地区市民センター
20日(水)	午後7時半～	住民協議会・公民館合同役員会	宇気郷地区市民センター
21日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
		手芸サークル	

6月・7月のお買物バス運行予定

6月 7日(木)	6月12日(火)	7月 3日(火)	7月10日(火)
6月20日(水)	6月26日(火)	7月20日(金)	7月25日(水)

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。
※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。
※当日の受付はお断りする場合があります。

第五地域包括支援センターからのお知らせ

「脳の健康チェック(タッチパネル)」受講者募集のご案内

認知症は、早期発見・早期治療が何より大切です!あなたも、対話式タッチパネルで脳の健康チェックをしてみませんか?

【日時】6月18日(月) 14:00～15:30

【場所】宇気郷地区市民センター

【参加料】無料

《同時開催》「出張介護相談会」の開催

自宅や地域でお困りになっている事はありませんか?

介護の相談や心配ごと、悩み以外にも健康や福祉、医療や生活に関する事等、何でもお気軽にご相談下さい。専門の職員が対応いたします。

住民協議会だより

「宇気郷住民協議会総会」

新緑の五月は、宇気郷地区「里山」では稲の植え付け作業、お茶摘みなど大忙しの毎日でした。みなさまお疲れ様でした。

そんな中で宇気郷住民協議会の第8回総会が5月20日、市民センター講堂で62名の出席をいただき平成29年度事業、決算報告、平成30年度事業計画、予算案、規約改正などが承認されました。

住民協議会会長には与原町自治会長長谷川裕実氏が就任致しました。また、長年にわたり宇気郷地区に数々の足跡を残された大石正幸氏が退任されました。

本当に長い間ご尽力を賜りありがとうございました。



「里山に生きる」

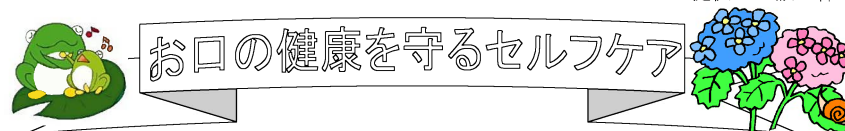
5月26日には名古屋市の中京大学総合政策学部の3年生二十数名が訪問。市民センター講堂で自治体、行政を対象に政策、空き家対策、定住、移住の促進政策を目的に事例研究を提言していくため訪問しました。

高齢化が進み人口減少の「里山に生きる」宇気郷地区の取り組み概要を説明しました。学生さんのこれからの新鮮な提言が楽しみです。

これから暑くなってくるので、みなさんしっかりと暑さ対策をし、みんなで支えあい百歳めざして元気に生き抜こう。



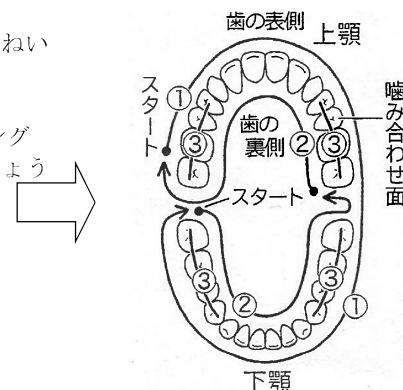
提供：上阪 伸子



あじさいのつぼみが開き始めました。そろそろ梅雨入りも近づいてきましたね。今月は、歯と口の健康習慣にちなみ、「お口の健康を守るセルフケア」について、お話をさせていただきます。

★汚れを残さない歯みがきの仕方★

- ① 歯ブラシを小刻みに動かす（細かく振動させましょう）
- ② 夜、寝る前は、特にゆっくりと丁寧にみがく
- ③ 小型の歯ブラシを使うと効果的
- ④ 歯と歯肉の境目も軽くブラッシング
- ⑤ 基本は、一筆書きを3週行いましょう（右図を参考にしてください）



気を付けたいポイント

- 奥歯の後ろ側（お口の奥側）
- 奥歯の裏（特に利き手側）
- かみ合わせ面
- 下の前歯の裏
- 歯並びの悪い歯の周辺
- 歯がない前後の歯の周辺

①→②→③の順に3週みがきましょう

★フロスや歯間ブラシも活用しましょう★

【デンタルフロス】（糸付ようじ）

歯と歯の間に入れ、歯ぐきを傷つけないよう、歯の側面を歯ぐき側からかむ側に向け、沿わせるように汚れを落とす。

【歯間ブラシ】



歯と歯の間に入れ、前後に数回動かす。初めて使う時は、歯科医院で教えてもらうのがおすすめです。

★美杉：庄司峠～飯高：珍布峠の15kmウォーキングに参加して★

5月4日、後半の4連休中に参加させていただきました。今まで最高でも10kmのウォーキングでしたが、15倍の峠道に挑戦し、日頃の運動不足を痛感いたしました。JR伊勢奥津駅を下車し、庄司峠の登り口まで約6km高低差が200mほどある庄司峠までの道を約1kmおよそ2時間で峠に到着しました。お昼休憩後、今度は峠を2km下り、荒滝不動、赤桶橋、珍布峠へと6km 庄司峠が険しかった分、手入れされた珍布峠は、まちづくり協議会の洲上様、山下様より江戸時代の参勤交代で栄えた和歌山街道のお話や、天照大神（あまてらすおおみかみ）と天兒屋根命（あめのこやねのみこと）が出会ったとされる国分け伝説など素晴らしい案内をしていただき、快適に歩くことが出来ました。洲上様は75歳。山下様は78歳。マイクを使わなくても十分に聞きとれるお声と颯爽（さっそう）とした御姿から、たくさんの元気を頂戴しました。お世話いただきました皆さま方、本当にありがとうございました。