

宇気郷 住民協議会だより 9月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成30年9月1日発行

「宇気郷地区敬老会」のご案内

日にち：9月17日（月・祝）

時間：午前10時～

場所：宇気郷地区市民センター

行事内容：①とまとーず交通安全教室

②紙芝居

③くじ引きタイム



※敬老会にご出席の方には、別途案内状をお送りします。
みなさまのご出席をお待ちしています。

交通安全教室

スタントマンによる交通事故の再現

開催日時：9月14日（金）午後1時30分～

場所：松阪市立西中学校グラウンド

行事内容：時速40キロの自動車と自転車が衝突
トラックの左折巻き込みによる事故
自転車同士の衝突事故 など

《地域行事のお知らせ》

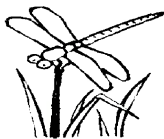
蘭宇気白神社より

「秋の例大祭」のお知らせ

日時：9月16日（日）

時間：午前10時～ 浦安の舞 奉納（松尾小学校児童）

皆様のご参拝をお待ちしております。（蘭宇気白神社 氏子総代会一同）



9月の主な行事予定

6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
14日（金）	午前10時～	「宇気郷地区敬老会」準備	宇気郷地区市民センター
17日（月・祝）	午前10時～	宇気郷地区敬老会	宇気郷地区市民センター
20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
	午前9時～	手芸サークル	
	午後7時半～	住民協議会役員会	

10月の主な行事予定

22日（月）	午後7時半～	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
--------	--------	----------	-------------

住民協議会役員会議日時変更のお知らせ

10月の住民協議会役員会は、10月20日が土曜日のため10月22日（月）開催となります。役員の方はお間違えのないようよろしくお願いします。

9月・10月のお買物バス運行予定

※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。

9月 4日（火） 9月11日（火）

9月20日（木） 9月26日（水）

10月 2日（火） 10月10日（水）

10月16日（火） 10月25日（木）

10月30日（火）



宇気郷地区ふれあい

ボーリング大会の開催

宇気郷地区住民の親睦・交流を目的に、ふれあいボーリング大会を下記のとおり予定しています。詳しくは10月号でお知らせします。

日時：平成30年10月27日（土）
時間：午後4時30集合（時間厳守）
午後5時 ゲーム開始
場所：サンパークボーリング場
定員：約30名

西日本を中心とした7月豪雨災害への義援金にご協力をお願いします。

平成30年7月の豪雨により、広い範囲で甚大な被害が出ました。松阪市では被災された方々を支援するための義援金を募っております。
ご協力していただけの方は、市民センター玄関に募金箱を設置しましたのでよろしくをお願いします。

■買物バスに冷蔵庫設置

8月7日より買物バスに冷蔵庫が設置されました。生鮮食品やアイスなど、保冷の必要なものを安心して買うことができますので、ぜひ買物バスをご活用ください。

なお、購入にあたっては松阪市社会福祉協議会の「上半期地域福祉活動推進事業助成金（赤い羽根共同募金を財源とする助成金）」を活用させていただきました。



■自作チラシコンテストで

カラーレーザープリンターを獲得しましょう

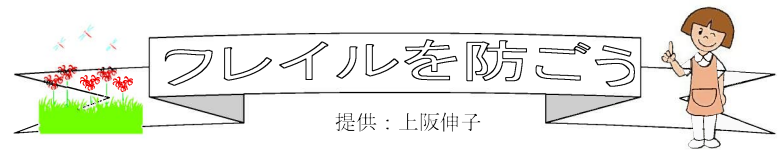
三重県内の NPO、市民活動団体が自作したチラシのナンバー1を決定するコンテスト「チラ-1グランプリ」に作品を応募することになりました。

「チラ-1グランプリ」公式 Facebook から下記応募チラシに「いいね！」で投票してください。（「1人1いいね！」で応援をお願いします。）

- 応募するチラシ：4月に実施した昆虫の館イベントのチラシ。
- 人気投票期間：9月11日（火）～10月11日（木）
- 最優秀賞に選ばれると賞品として、FAXも使えるカラーレーザープリンターがもらえます。
- 作品公開場所

インターネット「チラ-1グランプリ」公式 Facebook

※「チラ-1グランプリ2018」で検索ください。



例年になく厳しい暑さの夏も終わりが近づき、秋の夜長の季節となりました。夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないように、ご注意ください。

今月は、身近にご自身の健康状態を見直すことができる方法についてご紹介いたします。

★フレイルとは★

年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要な状態に近づくことを言います。

★フレイルのリスク度を見直してみましょう★

体力	①この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	②1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	③目は普通に見えますか（眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	④家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか	いいえ	はい
	⑤転ぶことがこわくて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	⑥この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	⑦最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	⑧現在、たいていの物は噛んで食べられますか（入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	⑨この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	⑩この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	⑪1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	⑫たぶん、2～3日に1回程度は外出していますか（庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	⑬家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	⑭親しくお話ができる近所の人はいいますか	はい	いいえ
	⑮近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか	はい	いいえ

右側の「はい」「いいえ」に○をつけ、○の個数を数えてください。合計点数が4点以上の方は、すでに「フレイル」が始まっています。3点以下の方に比べ、2～4年後に毎日の生活に支障を来すリスクが3倍以上になります。

合計点数
点

シニア体力測定会(体力測定と運動実習)のご案内

平成30年9月18日(火)10:00～12:00 飯南勤労者体育センター

対象：おおむね65歳以上の方

持ち物：水分補給のための飲み物、タオル、上履き

お申し込みは、開催日の1週間前までに、下記までお願いします。

申込先 松阪市高齢者支援課 ☎(53)4099

詳しくは、広報8月号をご覧ください