

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 9月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和元年9月1日発行

## 「宇気郷地区敬老会」のご案内

日にち：9月14日（土）  
時間：午前10時～  
場所：堀坂山の家（与原町）

行事内容：

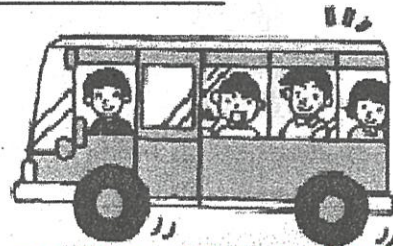
- ①講話 野呂医院 院長 野呂純一さん
- ②落語 安楽寺 佐藤順晋さん
- ③くじ引きタイム



※敬老会にご出席の方には、別途案内状をお送りします。

## 生きがい学級 社会見学のご案内

日にち：10月8日（火）  
行き先：度会郡大紀町（大紀町地域活性化協議会）  
見学先：野原工房げんき村（旧七保第一小学校）  
むかしのくらし博物館



※野原工房げんき村では、地域の人たちが中心になって特産品の開発や手作り弁当、惣菜、ジビエ料理などの販売を行っております。

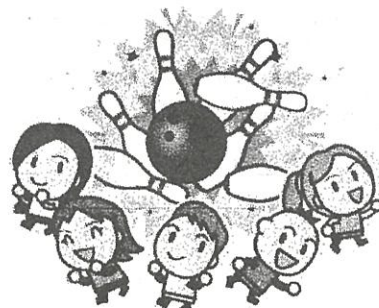
集合場所、集合時間、見学内容、費用等などの詳細については後日チラシを配布します。お問い合わせのうえぜひご参加ください。

## 宇気郷地区ふれあいボーリング大会の日程変更について

8月号のお知らせで9月7日（土）の実施予定でしたが、諸事情により下記のとおり変更になりました。

日時：令和元年10月19日（土）  
時間：午後6時30集合（時間厳守）  
午後7時 ゲーム開始  
場所：サンパークボーリング場  
（大黒田町708）  
定員：30名（先着順）

※詳しくは後日チラシを配布します。



## 9月の行事予定

|          |               |                                |             |
|----------|---------------|--------------------------------|-------------|
| 5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                         |             |
| 8日（日）    | 午前7時～<br>午後6時 | 松阪市長選挙                         | 宇気郷地区市民センター |
|          | 午前7時～<br>午後8時 |                                | 伊勢寺小学校 体育館  |
| 14日（土）   | 午前10時～        | 第35回宇気郷地区敬老会                   | 堀坂山の家       |
| 15日（日）   | 午前8時～         | うきさとむら 早起き市                    | うきさとむら      |
| 16日（月・祝） | 午前10時～        | 蘭宇気白神社「秋の例大祭」                  | 蘭宇気白神社      |
| 19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 |
| 20日（金）   | 午後7時半～        | 住民協議会役員会                       | 宇気郷地区市民センター |
| 24日（火）   | 午後2時～         | 第五地域包括講座<br>「脳の健康チェック・出張介護相談会」 | 宇気郷地区市民センター |

## 9月・10月のお買物バス運行予定

9月 3日（火）・9月 6日（金） | 10月 1日（火）・10月10日（木）  
9月11日（水）・9月20日（金） | 10月18日（金）・10月23日（水）  
9月26日（木） | 10月29日（火）



※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。

## 《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

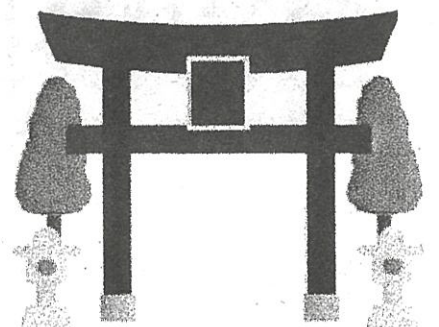
日時：令和元年9月16日（月・祝）

時間：午前10時～

もちまき、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）



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

日時 令和元年9月24日(火) 午後2時~午後3時半  
場所 宇気郷地区市民センター

### 《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ください。専門の職員が対応いたします。

※送迎ご希望の方は、宇気郷地区市民センター(35-0014)にご連絡ください。



### 盆踊り・夏祭りが開催されました。

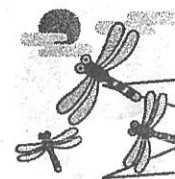
今年は8月の「盆踊り・夏祭り」が、台風10号の影響により17日・18日に延期されました。当日は多くの人でにぎわい、久しぶりに子供や孫、ひ孫、親戚の人達と出会い楽しい一夜になりました。

ご協力いただきました役員の方々、ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

柚原町 盆踊り大会



与原町夏祭り盆踊り大会



## ご長寿と健康をお祈りします

提供：上阪伸子



日中は暑さが厳しいですが、朝夕、幾分涼しさを感じるようになってきました。9月14日(土)堀坂山の家で敬老会が開催されます。私もご招待を受けましたので、皆さまにお会いできることを楽しみにしております。お誘い合わせてぜひご参加ください。今月は、8月21日(水)嬉野宇気郷公民館にて拝聴させていただきました田島和雄先生の健康講話の内容につきまして紹介させていただきます。快く講師をお引き受けいただきました田島先生に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

### ★地域の連携と健康づくり★

- ① 病気の予防は、地域の人が皆で協力して取り組んでいくことが何より大切。一人では長続きしない。
- ② 魚・肉・とうふなどのたんぱく質を効率よく摂取する。  
背青魚の油は、生活習慣病の予防に最も優れた効果がある。  
高齢になると、動物性の油も重要なので、豚肉、牛肉、鶏肉もお勧め。
- ③ 高血圧、胃がんの予防には減塩が効果的。みそ汁は具を多くして、飲む量を少なくすると良い。
- ④ 細胞の老化を遅らせる食べ物は七色の野菜。※白(大根、かぶ)・緑(ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー)・赤(ニンジン、トマト)・黄(かぼちゃ、トウモロコシ)・紫(なす、しそ)・茶(しいたけ、ごぼう)・黒(ごま)など。  
コーヒーや緑茶も効果的。宇気郷地区周辺は、特に美味しい緑茶の産地。コーヒーのカフェインが効きすぎる方は、午前中に飲むとよい。
- ⑤ 声を出すと脳が活発にはたらき、ストレスの軽減に効果的。
- ⑥ がんとともに生きる時代。天寿を全うして最後はがんで亡くなることもある意味理想的だと考えられる。



### ★終戦記念日に語られた戦争の体験談★

8月15日、台風10号のため避難所が開設され、避難されてみえたMさん(91歳女性)から戦争中の貴重な体験談をお伺いしました。

軍需工場でわずかな明かりの元、細かい作業に追われる毎日でした。食べるものは不足し、時を選ばない空襲警報によって慢性的な疲労が蓄積され、ついうっかり居眠りでもしようものなら、投げられた物の痛みで目を覚ますそんな日が続いたそうです。あの頃の辛抱を考えると、「これくらい何でもない。」とその後の逆境も乗り越えられたそうです。そして「戦争だけはもう二度と繰り返してはいけない。」と力強く語られました。生の体験談を私も忘れることなく、平和な暮らしに感謝し毎日を過ごしたいと思います。