

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 2月号

発行: 宇気郷公民館 ☎35-0014
令和3年2月1日発行

◎公連協「公民館まつり」が開催されます 《作品展示会》

日にち: 2月12日(金)~2月14日(日)
時間: 午前9時~午後4時
場所: 松阪市文化財センター
内容: 各地区公民館趣味クラブ・サークルの展示



※宇気郷公民館からは、手芸サークルのみなさん、家崎義章さん(柚原町)が出展していただきます。
ぜひ、松阪市文化財センターへお越しください。

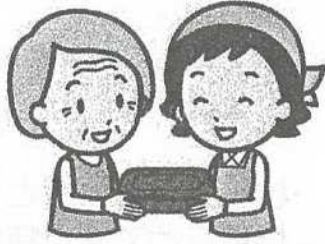
《芸能発表会の中止について》

例年開催しております「芸能発表会」につきましては、新型コロナウイルス感染防止のため開催を見送ることとなりました。ご理解、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

2月23日(火・祝)

ふれあい配食サービス ご案内

当日は70歳以上で一人暮らしと夫婦のみの世帯を対象に、お菓子やレトルト食品等を民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お届けします。
当日はよろしくお願いいたします。



三重県立 みえこどもの城

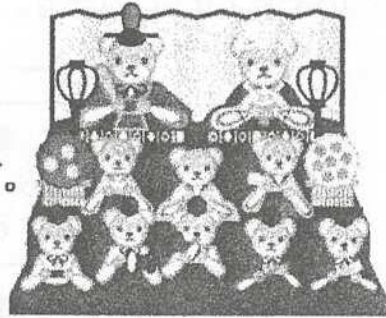
うきさとおひなさま展示 ご案内

宇気郷地区のおひなさま企画として、下記の日程で寄贈した雛人形と興、手芸サークルの作品を展示します。

日にち: 2月6日(土)~3月7日(日)
時間: 午前10時~午後4時30分

※ムジカーノさんの「おひなさまコンサート」

3月3日(水) ①10:30~ ②11:30~
(事前申込 大人のみ300円 詳しくは みえこどもの城23-7735)



令和2年度 西ブロック公民館交流

ゲートボール大会の開催中止について

3月に予定しておりました「西ブロック公民館交流ゲートボール大会」は新型コロナウイルス感染防止のため、残念ながら中止とさせていただきます。ご了承ください。

2月の主な行事予定

4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
2月6日(土)~3月7日(日)	午前10時~ 午後4時半	うきさとおひなさま展示	みえこどもの城
12日(金)	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
12日(金) 13日(土) 14日(日)	午前9時~ 午後4時	公連協「公民館まつり」 《作品展示会》	松阪市文化財センター
14日(日)	午後1時~	なんでもありの芸能発表会(仮)	宇気郷地区市民センター
18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
	午後1時~ 午後4時	市・県民税申告相談	
21日(日)	午前9時~	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
22日(月)	午後7時~	住民協議会運営委員会	うきさと憩センター
23日(火・祝)		配食サービス	宇気郷地区



2月・3月のお買物バス運行予定

2月2日(火)・2月9日(火) | 3月3日(水)・3月9日(火)
2月16日(火)・2月25日(木) | 3月18日(木)・3月23日(火)
| 3月30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。

うきさと憩センターのお風呂が利用できます

水でお困りの方、1月25日(月)~2月24日(水)の間、うきさと憩センターのお風呂が利用できます。

利用日: 月曜日は「女性」、水曜日は「男性」

利用時間: 午後0時~午後2時半

利用料金: 200円

《注》・タオル・バスタオル等は持参ください。

・体調の悪い時は入浴を控えましょう。

詳しくは 宇気郷地区市民センター(TEL35-0014)まで



資源回収で充電式小型家電を回収します。

◆令和3年4月より、資源回収一品目増えます。充電式小型家電を資源回収時に回収します。

・充電できる小型電化製品などを資源集積所に出してください。

・充電式シェーバー・電動歯ブラシ・スマートフォン
ビデオカメラ・電動工具・電気カイロ・充電式掃除機
非常用懐中電灯などを回収します。



名前を付けてください!

来年度、公民館サークルとして「なんでもありの芸能発表会」を立ち上げ予定です。1月10日(日)に第1回目を開催し8名の参加がありました。演目は、和太鼓、ピアノ、詩吟、しょうがい踊りでした。今後は、毎月第2日曜日午後に来る予定です。ぜひ見に来てください。只今、ステキな名前を募集中!

2月22日(月)までにご連絡ください。
宇気郷地区市民センター (Tel.35-0014)

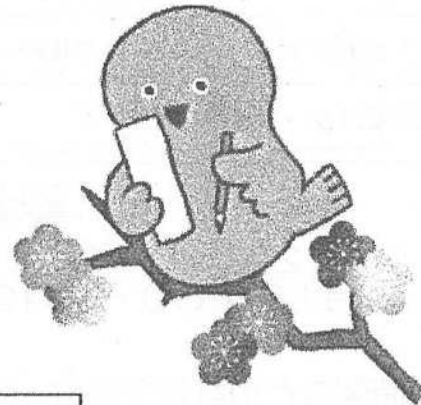


俳句を作ってみませんか?(その5)

文字の数え方

俳句は一句十七音、かなで書くと十七文字になります。
小文字や“ー”(ハイフン)をどう数えるか決まっています。

- ① 二文字
車庫(しゃこ)
 - ② 三文字
胡瓜(きゅうり)、野球(やきゅう)、スキー
 - ③ 四文字
学校(がっこう)、電球(でんきゅう)、スケート
- ※小文字の「ゃ・ゅ・ょ」は一文字に入れない。
小文字の「っ・っー」は一文字に入れる。



【問題です】

下の2つの語句は何文字でしょうか?
(1) 特急列車 (2) 救急車

- 2月2日は節分です。男の子大きな声で鬼は外
- 2月3日は立春です。柔らかな日差しとなりて寒明ける

— 今月の俳句(3句) —

- ① 梅の花日に3便の路線バス
ひあしのひとくわ
- ② 日脚伸ぶ一鍬増やす畑仕事
- ③ 福は内一人暮らしの小さき声

9月より5回にわたり連載してきましたが、今回で終わりとなります。
文章だけでは理解出来ないと思いますので、後は実践で習えば作れるようになります。希望者があれば一度教室を開きますが・・・。

後山町 柿本 久喜

【 答え 】(1) 7文字 (2) 5文字

真冬の健康管理

提供: 上阪 伸子

新型コロナウイルスによる自粛生活が長引いています。皆さまの心と体の機能低下によって起こる“フレイル”を防ぐ生活を続けていただきたいと強く感じています。寒さの厳しい今月は、健康で安全に過ごすためのポイントについてお話させていただきます。

★筋力アップ体操★

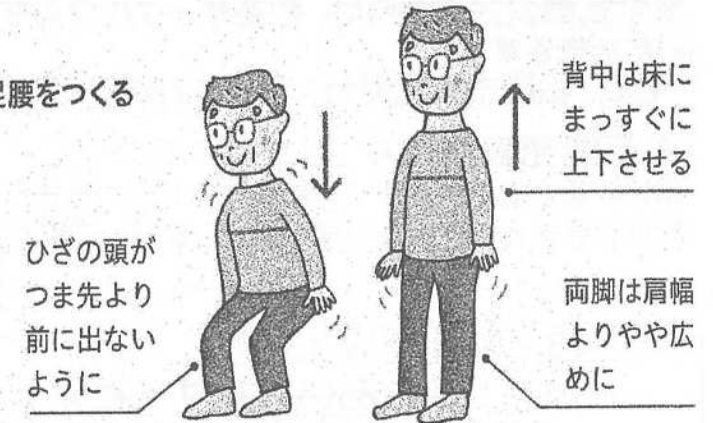
お家の中でも取り組める簡単な体操を紹介します。転倒を防ぎ、体力や免疫力も高めるとてもお得な体操です。

簡単スクワット

立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰をつくる

1. 上体をまっすぐにしたままゆっくりと腰を落とし、ひざを4分の1ほど曲げる
 2. ゆっくりとひざを伸ばして元の位置に戻す
- ※転倒の不安がある人はイスの背をつかんで行いましょう。

最初は5回程度から始めて、慣れてきたら回数を増やしていきましょう!



★ヒートショックにご用心★

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が変動し、体調の悪化を招くことです。特に寒暖差が大きい冬、入浴時に発生します。脳や心臓のトラブルが起こり、ヒートショックが関連する入浴時の死亡は、交通事故よりも多いと言われています。

★ヒートショックが引き起こす病気や事故★

- 脳卒中 ●脳梗塞 ●不整脈 ●心筋梗塞
- めまい・立ちくらみ → それによる転倒・骨折
- 失神 → それによる浴槽内での溺死 など



★入浴時のこんなことがきっかけで起こります★



寒い脱衣室や浴室で裸になったとき



かけ湯なしでドボンと浴槽に入ったとき



長湯をして脱水状態になったとき



浴槽から急に立ち上がったとき

●入浴時だけでなく、寒いトイレでいきんだときにヒートショックが起こることもあります。