

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 4月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和3年4月1日発行

今年度もよろしくお祈いします

温暖化のせいか満開になった山桜の下、新年度が始まりました。昨年度はコロナ禍で身動きの取れない中での住民協議会・公民館活動にご理解・ご協力いただきましたこと、感謝申し上げます。コロナウイルスとの戦いも長期戦を呈してまいりました。中止になっていた恒例の行事は対策を十分施したうえで、何とか開催にこぎつけられないものでしょうか。一刻も早くコロナウイルスの終息を願うばかりです。これからも地域の公民館、地区市民センターとして多くの方々にご利用、ご参加をいただけるような公民館づくりに努めて参りますので、今年度もどうぞよろしくお祈い申し上げます。

宇気郷住民協議会 役員一同
宇気郷公民館 職員一同

令和3年度 宇気郷地区自治会役員紹介

- | | | |
|------|-----------|-------------|
| 袖原町 | ○自治会長 | 千賀 博文さん(留任) |
| | ○副自治会長 | 辻田 宏志さん(新任) |
| | ○会計 | 家崎 義章さん(新任) |
| | ○書記 | 千賀 直美さん(留任) |
| 後山町 | ○自治会長 | 坂下 一夫さん(留任) |
| | ○副自治会長 | 三田 順啓さん(留任) |
| 飯福田町 | ○自治会長 | 世木 英勝さん(留任) |
| | ○副自治会長兼会計 | 中野 尚義さん(留任) |
| 与原町 | ○自治会長 | 中尾 篤さん(新任) |
| | ○副自治会長 | 柘植 静夫さん(新任) |
| | ○会計 | 上田 克彦さん(新任) |



どうぞよろしくお祈いいたします。

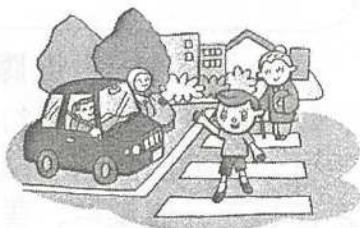
春の全国交通安全運動のお知らせ

4月6日(火)から4月15日(木)までは春の交通安全運動の期間です。

◎運動重点

- ・子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ・歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上
- ・自転車の安全利用の推進

また、4月10日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。



4月の行事予定

1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
11日(日)	午後1時～	なんでもありのうきうきクラブ	宇気郷地区市民センター
15日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
	午前9時～	ゲートボールクラブ	
18日(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(火)	午前9時25分～ 9時35分	狂犬病予防集合注射(袖原会場)	宇気郷地区市民センター
	午前10時5分～ 10時15分	狂犬病予防集合注射(与原会場)	与原町集会所駐車場
	午後7時～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター

5月の行事予定

23日(日)	午後1時30分～	宇気郷住民協議会 通常総会	宇気郷地区市民センター
--------	----------	---------------	-------------

4月・5月のお買物バス運行予定

4月 7日(水)・4月13日(火) | 5月 7日(金)・5月11日(火)
4月22日(木)・4月27日(火) | 5月18日(火)・5月27日(木)

※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。
※新型コロナウイルス対策について
バスを利用する時にはマスクの着用と除菌スプレーの実施をお願いします。

「くみとり」の依頼はお早めに

連休前の市民センターへの「くみとり」申し込み期限は4月23日(金)とさせていただきます。その日から5月7日(金)までの間は市民センターへの申し込みはできますが、くみとり業者への取次はいたしません。なお、3件そろわないと期間内でも業者への取次ができません。ご了承ください。

「三世代ふれあいまつり」中止のお知らせ

毎年、6月に宇気郷地区で開催される「三世代ふれあいまつり」については、新型コロナウイルスの感染予防のため、今年も開催中止を決定いたしました。三世代ふれあいまつりを楽しみにしていただいていた地区の皆さま、関係者の皆さま、大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

狂犬病予防注射と新規登録

宇気郷地区での日時は下記のとおりです。

《日にち》 4月20日(火)

《時間と場所》

◎宇気郷地区市民センター

午前9時25分～午前9時35分

◎与原町集会所

午前10時05分～午前10時15分

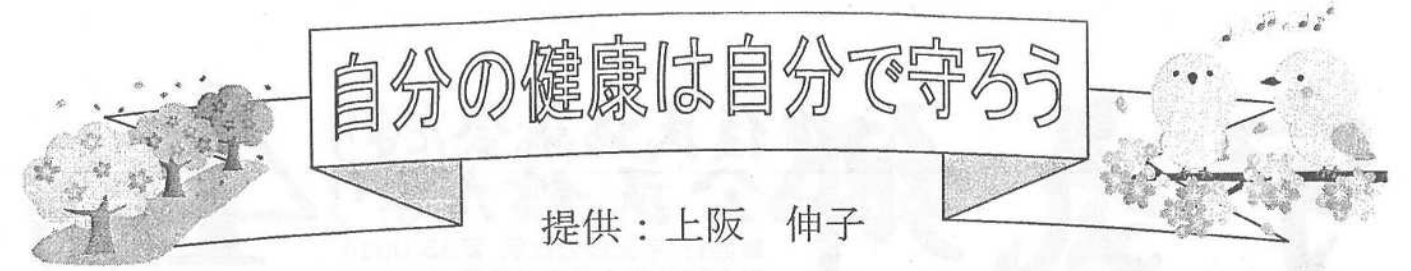
《料金》 新規登録 3,000円(1頭) 注射料金 3,400円(1頭)

《持ち物》 通知はがき



自分の健康は自分で守ろう

提供：上阪 伸子



先月(3月14日)、嬉野ふるさと会館にて、ドクターUの健康フェスタが開催されました。コロナ禍により、1年ぶりの開催となりました。定員を半数(200名)に制限したことや、昨年のように開催できなくなるのでは…との思いもあり、お知らせ不足で申し訳ございませんでした。今月は、健康フェスタの内容につきまして、ご紹介いたします。健康づくり嬉野Uの会の皆さま、ありがとうございました。

★朝瀬蘭さんの演奏による～癒し瞑想音楽～★

小鳥のさえずりやカエルの鳴き声など自然の音の上に、エレキギターでの演奏を加えながら、穏やかな音色を聴かせていただきました。背景のスクリーンには、宇気郷、美杉の風景が映し出され、自律神経を整え、免疫向上効果が得られる心と身体に優しい時間になりました。

★田島和雄先生の講演会～生活習慣病を遠ざけるイキイキ生活～★

- 65歳以上の高齢者数は、アメリカ、中国などの先進国をはるかに抜いて日本が世界第一位。今後も、単独世帯が増える傾向にある。
- がんは、早期発見で6割が治癒する。子どもの頃からの教育が重要。
- 血圧測定は、起床後、排尿を済ませた、内服前に上腕部で測定する。適正血圧は、125/75mmHg未滿。

高血圧の主な原因

- | | |
|------------|-----------------------|
| ① 塩分の多い食事 | ④ アルコールの多飲(日本酒1.5合以上) |
| ② 運動の習慣がない | ⑤ ストレス |
| ③ 肥満気味 | ⑥ 加齢(誰もが避けられない) |

- 糖尿病は、90%がⅡ型であり、予防が可能。禁煙、ストレスを避ける、適度な運動習慣、バランスの取れた食事、節酒などが有効。

運動と生活習慣病予防…汗がにじみ、脈拍が120回/分を超えない

インターバル歩行がお勧め。大切なことは、継続すること!!

早歩き(無理しない範囲で)3分 → ゆる歩きを3分

交互に合計6分を5回以上繰り返す。

毎日が理想ですが、最低3回/週を目標に続けましょう。

歩行時間は、20分を毎日。または、30～40分を4回/週以上。



★腹式呼吸・運動・食バランス★

腹式呼吸を取り入れた詩吟を披露していただきました。お琴の奏者である磯輪先生は、この日が86歳のお誕生日とのこと。こちらが、素晴らしいプレゼントを頂きました。運動は、美杉までの通勤にて実践し、小豆玄米と野菜スープが元気で長生きの3原則とのことです。

治癒力、免疫力を低下させる生活習慣を改善しなければ生活習慣病の解決にはなりません。ぜひ、参考になさってください。

(地域行事のお知らせ)

伊勢山上

「戸開け式(春季大会式)」

＜日にち＞ 4月25日(日)

＜時間＞ 午前10時～

＜内容＞

戸開け式、紫燈護摩供養

※火渡りは中止します。

うきさと憩センターについて お知らせ

「うきさと憩センター」は、4月からも引き続き「JAみえなか」が運営いたします。

きめ細やかなサービスと笑顔で皆さんをお迎えます。

今後ともよろしくお願いたします。

お問い合わせ…

うきさと憩センター ☎35-8008

宇気郷公民館趣味クラブの紹介

宇気郷公民館では下記の3つの趣味クラブが活動しております。

活動している趣味クラブについて興味のある方や、新しく趣味クラブを立ち上げようと思っている方は、宇気郷公民館へお問い合わせください。

宇気郷ゲートボールクラブ

活動日：第1・第3木曜日

場所：宇気郷地区市民センター前グラウンド

※メンバー募集中



手芸サークル

活動日：不定期(月1回)

場所：市民センター2階会議室

講師：野呂せつ先生 参加料：800円/月

持ち物：古布、裁縫道具、お弁当

※メンバー募集中



なんでもありのうきうきクラブ

活動日：第2日曜日(月1回)

場所：市民センター講堂

参加料：無料

※メンバー募集中

