

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 10月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和3年10月1日発行

令和3年度 健康センターはるる

「健康相談・健康講話」のご案内（日程変更）

9月号でお知らせしました「健康センターはるるの健康相談・健康講話」の日程が下記のとおり変更になりました。
お間違いのないようよろしくお願いいたします。

日時：~~令和3年10月5日(火)~~ ⇨ 令和3年11月24日(水)

内容：健康相談・健康講話・足指力測定

※「足指力測定」は裸足になって測定します。測定後、機材をアルコール消毒します。
※マスクの着用にご協力をお願いいたします。

時間	場所
午前 9時～	後山町集会所
午前10時30分～	みんなの店
午後 1時30分～	与原町集会所



「宇気郷地区防災講習会」「車いす講習会」のご案内

▼開催日：令和3年11月6日（土）

▼場所：宇気郷地区市民センター 講堂

①防災講習

時間：午前9時00分～午前10時30分

内容：自分たちで行う防災



②車イス体験会

時間：午前10時30分～午前11時30分

内容：松阪市社会福祉協議会の職員の指導で、車イスの使い方や体験会を行います。



※参加希望者は10月29日（金）までに市民センターか又は自治会長さんにお申し込みください。

※送迎があります。みなさんお誘いあわせのうえ、お集まりください！

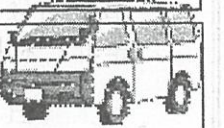
10月の行事予定

7日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
		秋季ゲートボール大会	
10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
12日(火)	午後1時半～ 午後3時半	マイナンバーカード巡回申請	2階大会議室
17日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(水)	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
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

11月の行事予定

6日(土)	午前9時～	防災講習会・車いす講習会	宇気郷地区市民センター
-------	-------	--------------	-------------

10月・11月のお買物バス運行予定



※今月より土曜日又は日曜日のお買物バス運行を開始します。

10月 8日(金)・10月14日(木) | 11月 5日(金)・11月11日(木)

10月19日(火)・10月26日(火) | 11月16日(火)・11月20日(土)

10月30日(土) | 11月25日(木)・11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。

買物バス買い替え募金

買物バスの買い替え募金の金額が9月21日時点で下記のとおり集まりました！
ご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。
引き続き募集しておりますのでよろしくお願いいたします。

募金・寄付（50件）分 810,544円

西ブロック(大河内・松尾・宇気郷)公民館交流

グラウンドゴルフ大会のご案内

《日時》 令和3年11月27日(土) 午前8時30分から

《場所》 大河内町グラウンドゴルフ場 【雨天中止】

《定員人数》 宇気郷地区1チーム【6名～8名】

(どなたでも参加できます。)

※定員になり次第締め切り

《持ち物等》 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物など。

※11月19日(金)までに宇気郷地区市民センターへご連絡下さい。

※参加される方は必ずマスクを持参してください。

当日、体調の悪い方は参加を控えてください。



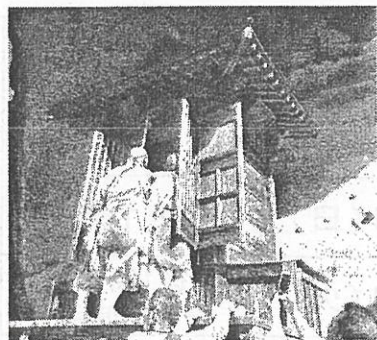
**伊勢山上飯福田寺
「戸閉め式(秋季大会式)」**

日にち 10月24日(日)

時間 午前10時～

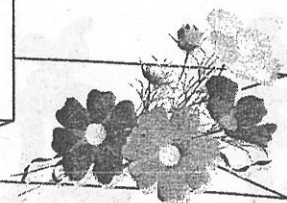
※火渡りにご参加いただけます。

(お問い合わせ) 飯福田寺 ☎35-0004



お家時間を有効に

提供：上阪伸子



秋空が気持ちよく澄みわたる季節になりました。新型コロナウイルス感染症は、もちろんのこと、今月から、ご高齢の皆さまには、インフルエンザ予防接種も開始されます。新型コロナワクチンとは、異なるワクチンの接種となりますので、流行りだす前に、接種を受け、感染対策に努めましょう。また、65歳未満の方も、助成制度は対象外ですが、自己負担で接種を受けることは可能です。接種を希望される方は、医療機関へお申し込みください。(広報10月号をご参照ください。)

★正しい手洗いの方法★



流水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする。

手の甲をのぼすようにこする。

指先・爪の間は、とくに念入りにこする。

指の間を洗う。

親指と手のひらをねじるように洗う。

手首も忘れずに洗う。

※爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は、外しましょう。

※石けんで洗い終わった後、十分に水で流し、清潔なタオルでよくふき取りましょう。

★“フレイル”を防ぐ筋力アップ体操★

感染を恐れるあまり、家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと、心身ともに機能が低下し要介護状態に近づく「フレイル」を引き起こします。5～10回程度を目安に、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。

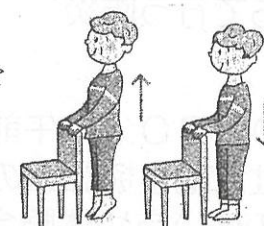
【足の横上げ】足腰を強くします

【かかと上げ】ふくらはぎの筋力を強くします



- ① 両脚を少し開いてまっすぐ立つ。
- ② ひざが曲がらないようにゆっくりと脚を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ。
- ③ ゆっくりと元に位置に戻す。

※椅子や机をつかんで行いましょう。



- ① ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
 - ② ゆっくりとかかとを下ろす。
- ※慣れてきたら、片足でも行ってみましょう。

お天気の良い日は、散歩やウォーキングもおすすめです。ぜひ取り入れましょう!

「マイナンバーカード」地区市民センター巡回申請受付について

マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書となるほか、コンビニのマルチコピー機を使って住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。下記日時において、マイナンバーカードの申請を受付けます。申請に必要な顔写真は職員が無料で撮影し、カードは本人限定郵便で郵送しますので、市役所などへお越しいただくことなくマイナンバーカードが取得できます。この機会に是非ご利用ください。

日時：令和3年10月12日(火) 午後1時半～午後3時半
場所：宇気郷地区市民センター 2階大会議室

持ち物

①本人確認書類

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちの方

官公庁発行で顔写真入りのもの(免許証等) 1点と
官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 1点
(通知カードをお持ちの方はご返却ください。)

計2点

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方

官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 2点
通知カード(必須)

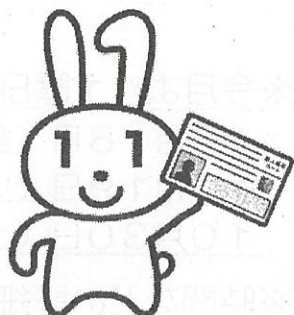
計3点

②住民基本台帳カード(取得者のみ)

◆持ち物の不足等で、郵送受け取りができない場合があります。その場合は市役所やマイナンバーカードセンター(大黒田町)、各地域振興局で交付します。

◆マイナンバーカードの交付(郵送)には1か月程度かかります。

【問】戸籍住民課 ☎31-1916



敬老の日 記念品を配付しました

今年度の敬老会イベントは、昨年に引き続き、残念ながら中止となりました。そのため9月22日よりご長寿のお祝いとして記念品のお菓子「シェルレーヌ」を68名の高齢者に配付しました。

記念品の準備や配付していただいた役員の皆様、ありがとうございました。

