

宇気郷 11月号

住民協議会だより
公民館だより

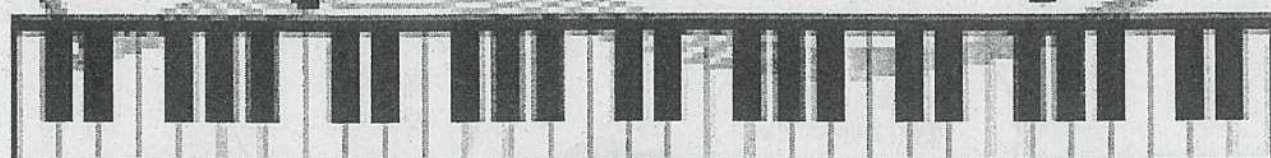
発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和3年11月1日発行

なんでもありのうきうきクラブ

**「みんなで！楽しく！
歌を歌いましょう」**

- ▶日時：令和3年11月14日(日)
14:00～
- ▶場所：宇気郷地区市民センター
- ▶ゲスト：越知 愛幸子(おち えみこ)さん

宇気郷地区市民センターのピアノを使って、越知先生と一緒にみんなで楽しく歌を歌いましょう。
ご近所お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください。



「なるほど納得！家庭介護術」

を行政チャンネルで放送します

11月11日(いい日いい日)は、介護の日です。
介護する人もされる人も、お互いに身体に負担をかけずに無理なく介護ができる方法を、行政チャンネルで紹介します。
ぜひご覧ください。YouTubeでも視聴いただけます。

- ◀放送日▶ ①11月9日(火)～11月15日(月)
②11月16日(火)～11月22日(月)

◀放送時間▶ 毎時30分～ 約20分間

- ◀内容▶ ①「簡単にできる寝衣やおむつ交換の方法」「腰を痛めない車いすへの移乗方法」
講師：松阪市民病院 看護師・理学療法士
②「家庭での食事の注意点と簡単レシピの紹介」「基本的な口腔ケア」
講師：松阪市民病院 管理栄養士・歯科衛生士

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099



11月の行事予定

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
6日(土)	午前9時～	宇気郷地区防災講習会	宇気郷地区市民センター
	午前10時半～	車いす講習会	
11日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
14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
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
21日(日)	午前8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	宇気郷地区市民センター
24日(水)		はるる健康講座	各地区会場
27日(土)	午前8時半～	西ブロック公民館交流事業	大河内町グラウンドゴルフ場

12月の行事予定

10日(金)	午前10時～	しめ縄づくり	宇気郷地区市民センター
17日(金)	午前10時～	ミニ門松づくり	宇気郷地区市民センター

11月・12月のお買物バス運行予定

11月 5日(金)・11月11日(木) | 12月 7日(火)・12月14日(火)
11月16日(火)・11月20日(土) | 12月18日(土)・12月23日(木)
11月25日(木)・11月30日(火) | 12月28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。

買い物バス買い替え募金 ご協力ありがとうございます！

買い物バスの買い替え募金の金額が10月20日時点で下記のとおり集まりました！

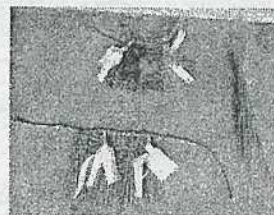
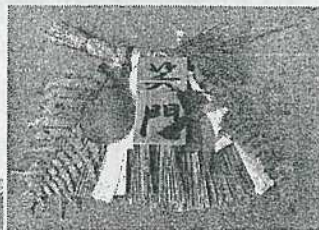
ご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。
引き続き募集しておりますのでよろしくお願い致します。

募金・寄付(66件)分 1,143,054円

しめ縄とミニ門松をつくりませんか

A. しめ縄づくり

日時：令和3年12月10日（金）午前10時～
 場所：宇気郷地区市民センター 講堂
 材料代：無料 持ち物：ハサミ
 先着15名



B. ミニ門松づくり

日時：令和3年12月17日（金）午前10時～
 場所：宇気郷地区市民センター 講堂
 材料代：無料 持ち物：ハサミ
 先着15名



※詳しくは別紙の申し込み用紙を参照

【申込方法】

別紙の申し込み用紙にご記入の上、11月30日（火）までに自治会長さん
 又は宇気郷地区市民センターへ提出してください。（送迎有）

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

日にち 11月24日（水）

内 容 健康相談・健康講話・足指力測定

※動きやすい服装でお越しください。

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



西ブロック(大河内・松尾・宇気郷)公民館交流

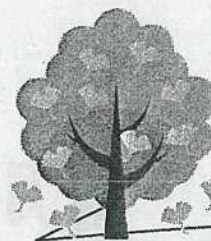
グラウンドゴルフ大会

《日 時》 令和3年11月27日（土）午前8時30分～
 《場 所》 大河内町グラウンドゴルフ場 【雨天中止】
 《持ち物等》 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物など



11月11日は介護の日

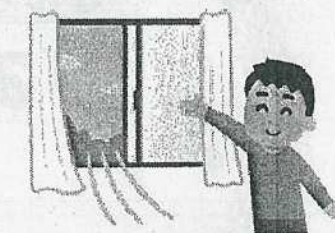
提供：上阪伸子



今年は、冬の訪れが早い様ですね。コロナワクチンも2回目の接種が順調に進み、感染者数の減少に伴い、教室や活動など、人の集まる機会が少しずつ再開に向かっていきます。2回のワクチン接種を済まされた方でも、効果は100%ではありません。空気が乾燥し、感染が拡大しやすい季節になりますので、引き続き、感染予防にご注意ください。

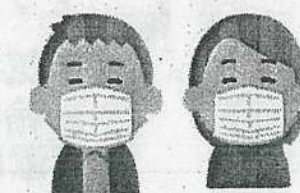
★感染拡大を防ぐためのポイント★

- 毎日、体温を測定し、体調を確認しましょう。
- 体調の悪いときは、活動を休みましょう。
- 症状がなくても、マスクは必ず着用しましょう。
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いをこころがけましょう。
- 1時間に2回以上の換気をしましょう。
- お互いの距離は、互いに手を伸ばした時、手が届く範囲以上に、空けましょう。
- 会話をする場合は、正面に立たないように、気をつけましょう。



★体操など身体を動かす時の注意★

- マスクを着けて運動する場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう。
- こまめに水分補給をし、室温調整(22℃～25℃)を心がけましょう。



★ウォーキングに適した季節です★

介護予防にも効果のあるウォーキングを生活の中に取り入れ、健康管理にお役立てください。ウォーキングのポイントについて、簡単に紹介します。

