

宇気郷 9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4年9月1日発行

令和4年度 「宇気郷地区敬老会」のご案内

日にち：9月17日（土）
 時間：午前9時半～
 場所：宇気郷地区市民センター
 行事内容：
 ① 田島医師の講話
 ② 太鼓演技
 ③ ラモシオンギター演奏



※敬老会にご出席の方には、別途案内状をお送りします。

令和4年度 健康センターはるる 「健康相談・健康講話」のご案内

今年も、「健康センターはるる」の保健師さんたちが宇気郷へやって来ます！
 血管年齢測定、血圧測定も行いますので気軽に参加してくださいね。

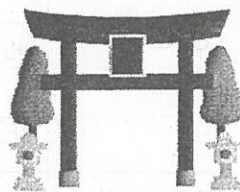
日時：令和4年10月12日（水）
 内容：健康相談・健康講話・血管年齢測定
 ※マスクの着用にご協力をお願いいたします。

時間	場所
午前 9時～	後山町集会所
午前10時30分～	宇気郷地区市民センター
午後 1時30分～	与原町集会所



蘭宇気白神社より「秋の例大祭」のお知らせ

日にち：令和4年9月16日（金）
 時間：午前10時～
 ※当日、お参りに来られる方はマスクの着用をお願いします。



9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
7日(水)	午前9時～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
8日(木)	午前9時～	手芸サークル	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～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
17日(土)	午前9時半～	第38回 宇気郷地区敬老会	宇気郷地区市民センター
18日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(火)	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

9月・10月のお買物バス運行予定

9月 6日(火)・9月13日(火) | 10月 4日(火)・10月13日(木)
 9月16日(金)・9月22日(木) | 10月18日(火)・10月25日(火)
 9月27日(火) | 10月28日(金)



※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。

【第3弾】コロナに負けるな！松阪みんなの商品券を販売中！

みなさん買いましたか？

新型コロナウイルス感染症の経済対策として、市民の家計支援と、市内事業所または店舗の皆さまへの支援を目的に第3弾のプレミアム付商品券を販売しています。

【商品券の概要】

1冊 8,000円分（500円×16枚つづり）を5,000円で販売。
 ※商品券の購入には、購入引換券と現金が必要です。
 ※購入引換券は7月下旬に市内全世帯に郵送しました。

【販売期間】

令和5年1月13日（金）15時まで

【購入場所】

三十三銀行（旧第三銀行、旧三重銀行）松阪本店営業部
 及び市内各支店 平日9時～15時

【使用期限】

令和5年1月31日（月）

※使用可能店舗一覧は特設サイトや商品券購入場所にて
 ご確認ください。



【お問い合わせ】
 商工政策課 TEL53-4361

誰もがなりうる認知症 相談先知っていますか？

9月は「世界アルツハイマー月間」として、全国各地で認知症の啓発が行われます。5人に1人が認知症といわれる時代。決して特別なことではなく、誰もがなりうるものです。「何かおかしい」、「年のせいかな？」等気になることがあった時の相談先を知っておくと、もしもの時に役立ちます。ぜひこの機会にお知りおきください。

認知症かな？と思ったら
まずは、かかりつけ医へ相談しましょう

その他の相談機関が地域にあります。気になることがあればお気軽に相談ください。

お住まいの
地域包括支援
センター

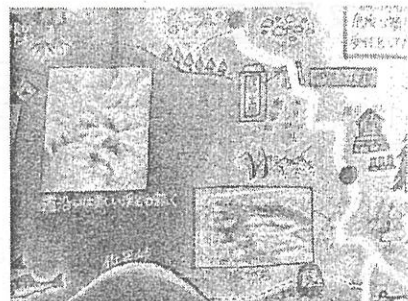
三重県認知症
コールセンター
☎059-235-4165

物忘れ
相談会

広報まつさか
をご覧ください

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

「まるっと宇気郷マップの旅」⑤

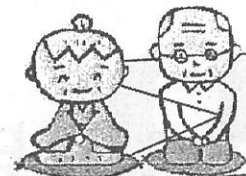
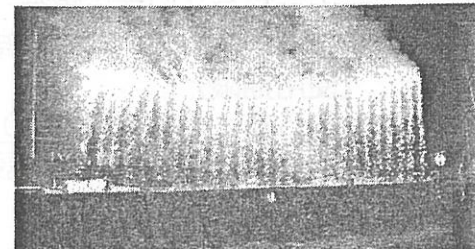


弥五郎碑

4キロ地点から100mのところまで古道と交差します。左は旧宇気郷中学校の通学路で、佐田峠を通過して小原へ、右には「太一」と刻まれた常夜灯があります。昔は与原を通り松阪や伊勢神宮に向う旅人が大勢いたことでしょう。その先100m県道45号線に合流。道は直角に曲り、左側は川、右は切り立った断崖になっています。その中腹をくりぬいてひっそりと「弥五郎碑」が建っています。むかしむかしこの場所で大水でも流し出しな石橋を架ける際、人柱になってくれた弥五郎さんの慰霊碑だそうです。詳しくは郷土史「うきさと」98ページに載っています。5キロ地点はこの先、羽木さん宅の前になります。(つづく)

柚原町「夏祭り」が開催されました。

8月15日 3年ぶりに柚原町の「夏祭り」が開催されました。午後6時過ぎから多くの人が集まり始め、盆踊り、アフリカ太鼓、金魚すくい、ヨーヨー釣り、くじ引き大会や花火でにぎわいました。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。



9月19日は敬老の日

提供：上阪伸子

今年の敬老の日は、9月19日です。暑さも一段落し、食欲も増してくる頃ですね。1年1度の大切なお祝いの日です。感染対策をしながら、地域の皆さまで、親睦を深めていただければ幸いです。

★3分でわかるフレイルチェック★

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣を見直し、改善に取り組むことができれば、「老いの坂道」をなだらかにすることができます。

身体的フレイル かもしれません	同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ	<input type="checkbox"/>
	以前と比べて体力が落ちたと感じる	<input type="checkbox"/>
	ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある	<input type="checkbox"/>
	最近あまり食欲がない	<input type="checkbox"/>
オーラルフレイル かもしれません	ペットボトルのキャップが開けにくくなった	<input type="checkbox"/>
	「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物がかみにくくなった	<input type="checkbox"/>
	水や汁物でむせることが多くなった	<input type="checkbox"/>
	家族や友人から聞き返されることが増えた	<input type="checkbox"/>
心理的・認知的フレイル かもしれません	自分の口臭が気になる	<input type="checkbox"/>
	口の中が以前より乾燥している気がする	<input type="checkbox"/>
	以前と比べて物忘れが多くなった	<input type="checkbox"/>
	今日が何月・何日・何曜日か分からなくなることがある	<input type="checkbox"/>
社会的フレイル かもしれません	5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある	<input type="checkbox"/>
	不安や考えごとを自分の中に溜めこみがちだ	<input type="checkbox"/>
	自分なりのストレス解消法がない	<input type="checkbox"/>
	あまり外出せず、家に閉じこもりがちだ	<input type="checkbox"/>
社会的フレイル かもしれません	家族や友人などと食事をする機会が少ない	<input type="checkbox"/>
	以前はできていたことを面倒だと感じる	<input type="checkbox"/>
	地域の行事やサークルに参加していない	<input type="checkbox"/>
	定年で退職した後、人と話す機会がかなり減った	<input type="checkbox"/>

各フレイル対策については、10月号でもお伝えいたします。