

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 11月号

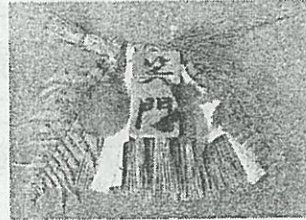
発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和4年11月1日発行

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4年12月9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4年12月16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（水）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）

西ブロック公民館交流事業

～ うきさと秋まつり ～ 開催

今年は西ブロック公民館交流事業として、「盆踊り大会」と「芸能発表会」を併せたイベントを開催します。

日時：令和4年11月19日（土）※雨天決行
開場：12時30分～
開演：13時～
演目：盆踊り、ギター演奏、詩吟、カラオケ、キッズダンス、コーラス
場所：宇気郷地区市民センター 講堂

送迎を希望の方は自治会長さん又は宇気郷地区市民センターへ連絡してください。
ぜひ、お誘い合わせの上ご参加くださいませ。



11月の行事予定

9日（水）	午前9時半～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
10日（木）	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
13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
17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
19日（土）	【開場】 午後12時30分～ 【開演】 午後1時～	西ブロック公民館交流事業 「うきさと秋まつり」	宇気郷地区市民センター
20日（日）	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
22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

11月・12月のお買物バス運行予定

11月 4日（金）・11月10日（木） | 12月 6日（火）・12月13日（火）
11月15日（火）・11月22日（火） | 12月22日（木）・12月27日（火）
11月29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。



11月運営委員会 日程変更

11月の運営委員会について下記のとおり変更になりました。

11月21日（月） ⇨ 11月22日（火）

お間違えのないようお願いいたします。

うきさと憩センター空調設備工事お知らせ

11月1日（火）～12月16日（金）
午前8時半～午後5時

※うきさと憩センター玄関に工事用仮設足場を設けますので工事関係者以外出入り禁止となります。
※カラーコーン等で工事区画を設け立入禁止箇所があります。

工事中は何かとご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

工事請負者 株式会社 日乃出エヤコン

令和4年度「宇気郷地区防災講習会」のご案内

- ▼開催日：令和4年12月3日（土）
 - ▼場所：宇気郷地区市民センター 講堂
 - ▼時間：午前9時30分～午前11時30分
 - ▼内容：自分たちで行う防災
- 送迎を希望の方は自治会長さん又は宇気郷地区市民センターへ連絡してください。



「秋の体育まつり in 与原」開催

10月8日、与原町で体育祭と夏まつりが1つになった「体育まつり」を開催しました。当日は80名ほどの参加があり50m記録会と盆踊りでにぎわいました。ご参加いただきました皆様、ご協力いただきました役員の皆様、ありがとうございました。



ベンチが完成しました

10月4日、柚原町、後山町、飯福田町、与原町の各町に1基ベンチを設置しました。宇気郷地区のサイクリングやランニング、散策等の憩いの場所としてご利用ください。



柚原町
うきさとむら前

11月11日は介護の日

提供：上阪伸子

ウォーキングや山登りに適した季節になりました。9月号に「3分でわかるフレイルチェック」を紹介いたしました。“身体的”“オーラル”“心理的・認知的”“社会的”それぞれ4分野のフレイルに関して、5つの質問がありましたが、1つでも該当すれば、フレイルの可能性があると考えていただきたいと存じます。

身体的フレイル予防については、10月号で紹介いたしました。今後も引き続き、各フレイル対策について、取り上げていきますので、ぜひお役立てください。今月は、9月17日「敬老会」で、拝聴いたしました、田島和雄先生の貴重な健康講話について、ご紹介いたします。

★生活習慣病を予防 老化を遅らせるための知恵★

- 100歳以上の方、松阪市内で118名。内、男性は、11人。わずか1割に過ぎない。女性は、長生きの遺伝子を持っている。子孫を残す大切な役割がある。
- 元気に老化を迎え、健やかな死を迎えるためには、出来る限り若い内から、老化を遅らせる生活を取り入れるべき。
- 「老化は、脚から！」筋肉が心臓のポンプの役目をしている。座っていても、足首を自分の方に向けるなど、意識することが重要。
- 腹式呼吸を取り入れる。僧侶のお経も腹式呼吸に通じる。怒りを感じた場合、腹式呼吸を3~4回実施すると、落ち着きを取り戻すことができる。胸式呼吸は、格闘技の時には、交感神経を刺激し、有効であるが、普段の生活では、腹式呼吸を取り入れることで、老化を遅らせることができる。
- 食事は、内服薬と同じくらい重要。手を抜かず、まめに食事の用意をすることが老化を遅らせることに通じる。
- 緑黄色野菜（色の濃い野菜…ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、トマトなど）は、細胞の酸化（錆び）を防ぐ抗酸化物質を豊富に含んでいる。
- 大豆、豆類は、がん予防に効果的。「納豆」ほど、体に良い食品はない。免疫をつかさどる大腸菌（昔の人は、土から感染したが、現代の生活様式で、自然に感染することは、不可能。）と、食物繊維を豊富に含んでいる。
- 認知症の予防には、しっかり噛んで食事をする。こと。（先生は、玄米に小豆を混ぜて、圧力釜で炊く方法で、玄米食を実践されています。）及び、指先を使うことが重要なポイントになる。



「まるっと宇気郷マップの旅」⑦「番外編」

中村川と飯福田川が合流する落合は周遊コースのうちで標高150mと最も低く、最も高い370mの「外の峠」との高低差は220mもあります。ここまで来たついでに合ヶ野方面へ少し寄り道をします。

合流して水量が増え大きな岩がゴロゴロした渓谷は春には藤、秋にはもみじが川面に映えて絶景です。

昭和の高度成長期にダム建設計画がもちあがり、ところが、飯福田町は「飯福田寺の下あたりまで水没してしまう」とのことからダム建設計画は「白紙」になったようです。

絶滅危惧種の「ネコギキ」の棲む清流をいつまでも残したいものです。（つづく）



中村川



ネコギキ
【参考資料】

