

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5年4月1日発行

今年度もよろしくお祈いします

山桜が咲き始め、新年度が始まりました。長いコロナのトンネルも出口が見えてきたかのように思われます。高齢者の多い宇気郷地区では、まだまだ油断できませんが何とか早く日常を取り戻したいものです。これからも地域の公民館・市民センターとしてみなさんにご利用ご参加いただけるよう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
宇気郷地区市民センター 職員一同

買い物バスラッピング お披露目会

3月13日「買い物バスラッピングお披露目会」を開催しました。ラッピングは、買い物バス利用者や買い物バスの買い替えに支援していただいた方々への感謝の気持ちの表明と地区のPRを兼ねて実施しました。日頃から支援していただいているマックスバリュ東海(株)、(株)フーズクリエーションの関係者を来賓に招き、くす玉を割ってラッピングを施した車体を披露しました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。



キリトリ

防災用備品について（アンケート募集）

災害時に「こんな物があれば、いいなあ」というアイデアがありましたら下記の欄に記入し、市民センターまでお寄せください

[]

4月の行事予定

6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(金)	午前9時半～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
9日(日)	午前7時～ 午後6時	三重県議会議員選挙 (柚原町・後山町・飯福田町)	宇気郷地区市民センター
	午前7時～ 午後8時	三重県議会議員選挙 (与原町)	伊勢寺小学校 体育館
13日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
16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
19日(水)	午前9時25分～ 9時35分	狂犬病予防集合注射	宇気郷地区市民センター
20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
	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
23日(日)	午前10時～	伊勢山上 戸開け式(春季大会式)	飯福田寺

4月・5月のお買物バス運行予定

4月 4日(火)・4月11日(火) | 5月 9日(火)・5月16日(火)
4月18日(火)・4月28日(金) | 5月25日(木)・5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。
※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24日(月)とさせていただきます。その日から5月2日(火)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。

宇気郷地区市民センター所長の交代

4月1日の人事異動により建築開発課へ異動となりました。
宇気郷地区のみなさまには平成30年4月から5年間お世話になり、ありがとうございました。
後任には池上浩行(いけがみ ひろゆき)がお世話になります。
今後も変わらぬご支援・ご指導をよろしくお願いいたします。

澁谷 和彦

(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23日(日)
<時間> 午前10時～
<内容> 戸開け式、紫燈護摩供養

※状況により火渡りは中止する場合があります。

うきさと憩センター お知らせ

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

JAがつくる「地域の輪」うきさと憩センター
介護保険外のお元気な高齢者のデイサービスを行っています。
住み慣れたこの町でいきいきと楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

随時1日体験実施致しています。※昼食代として500円支払い願います。

問い合わせ・・・うきさと憩センター ☎35-8008



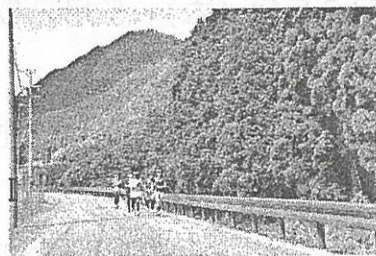
「まるっと宇気郷マップの旅」①

こどものころの思い出の中にあるふるさととは、「大きくて広いもの！」久しぶりに訪れてみると「こんなに小さかったのか」と感じる人は多いと思います。

今月は10キロ地点の嬉野小原町の通称「あおどう」に来ました。

ここは宇気郷でいちばん平坦な道路、と言っても500m程しかないのですが、私が小学生の時、宇気郷中学校の運動会に遠足でこの道を歩いた時、ずいぶん広い所で歩いて歩いても校舎が近づいてこなかった記憶があります。

下の写真は去年の夏、女性グループが走りに来てくれた時のものです。(つづく)



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



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



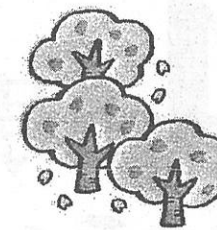
手芸サークル

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



口腔ケアで元気アップ

提供：上阪伸子



満開の桜の下で、うらかな春の陽射しを感じる好い季節になりました。先月号で、新型コロナウイルスの接種券について、お知らせをいたしましたが、厚生労働省からの通知により、令和5年度も無料で接種を受けることができるようになりましたので、改めてお知らせいたします。

★新型コロナワクチン接種についてのお知らせ★

- 対象者 ①65歳以上(令和5年9月1日時点)
②5歳~64歳で、基礎疾患を有する方
③ 医療機関や高齢者・障がい者施設等の従事者
- 上記①~③のいずれかに該当し、令和4年9月~令和5年2月末までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種された方には、4月下旬から、接種券を順次発送いたします。上記対象者以外は、秋以降(9月~12月)に実施する予定です。

★お口の健康から全身の健康へ★

昨年10月号から取り上げてきましたフレイル予防で、今月は、お口の健康についてお話をさせていただきます。

お口や歯の機能が衰えると、栄養を摂りにくくなったり、肺炎を起こしやすくなるなど、全身の健康に影響を与えます。

前フレイル期

- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもり気味になる

オーラルフレイル期

- 滑舌が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える



食欲低下や栄養の偏りを招く

サルコペニア・ロコモ期

- かむ力が減る
- 舌の運動量が減る
- 食べる量が減る



低栄養状態、サルコペニア、ロコモを招く

フレイル期

- 食べたり、飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥性肺炎を招く



運動・栄養障害、フレイルや要介護状態へ

口腔ケアなどで、改善ができます

5月号・6月号で詳しく紹介します。お楽しみに!

口腔ケアのポイント

- ① 毎食後、歯みがき、うがいなどでお口の中を清潔に保つ。
- ② 定期的に歯科医院で、歯(入れ歯を含む)の検診を受ける。
- ③ お口の動きをよくする体操で、お口の機能を保つ。