

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 6月号

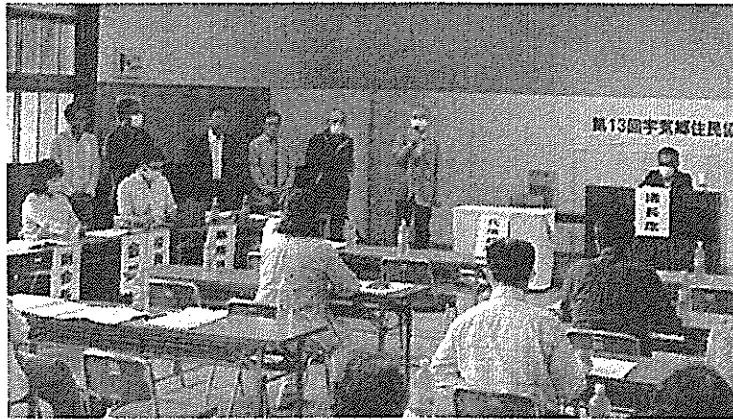
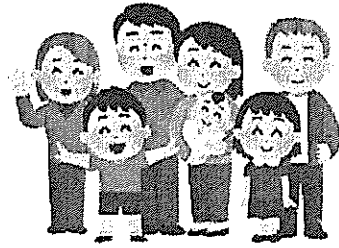
■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和5年6月1日発行

宇気郷住民協議会

第13回通常総会が開催されました

5月28日(日)に、宇気郷地区市民センター講堂で「令和5年度 宇気郷住民協議会 第13回通常総会」が開催されました。当日、出席された皆様ありがとうございました。総会では①令和4年度事業報告 ②令和4年度決算報告及び監査報告 ③宇気郷住民協議会規約の改正 ④令和5年度役員承認 ⑤令和5年度事業計画及び予算について審議が行われ、全て承認されました。なお、令和5年度の役員及び運営委員は、以下のとおり選出されました。よろしくお願ひします。

- ・会長 世木 英勝さん
- ・副会長 坂下 一夫さん
- ・副会長 中野 尚義さん
- ・会計 中野 尚義さん
- ・事務局長 中尾 篤さん
- ・監事 谷中 靖彦さん
- ・運営委員 坂下三重子さん
- 長谷川 裕実さん
- 中戸多津子さん
- 西井 忍草さん
- 中戸多津子さん
- 西井 忍草さん
- 田島 和雄さん
- 佐々木 稔さん
- 梶原美智子さん
- 吉村 修司さん
- 家崎 義章さん
- 上田 克彦さん
- 原 由加里さん
- 柘植 静夫さん
- 本田 義光さん



新役員あいさつ

「宇気郷住民協議会」会長 世木 英勝さん 就任のごあいさつ

このたび、令和5年度宇気郷住民協議会の会長に就任いたしました飯福田町の世木英勝です。前会長の西井忍草さんの偉業をたたえ、とともに、理念を受継ぎ、皆さんが安全安心に暮らせる地域づくりに精一杯努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

「令和4年度 西ブロック

公民館交流ゲートボール大会」出場

令和5年5月16日に開催された西ブロック公民館交流ゲートボール大会に宇気郷地区から1チーム出場しました。ご出場、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



6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30分～	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
8日(木)	午後2時～	にこにこクラブ	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(春季大会)	宇気郷地区市民センター
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
30日(金)	午前10時～	宇気郷公民館イベント 堀坂山の家からやってきたピアノコンサート 「ピアノと歌のミニコンサート」	宇気郷地区市民センター

7月の行事予定

7日(金)	午後1時30分～	健康センターはるる健康講座	宇気郷地区市民センター
-------	----------	---------------	-------------

6月・7月のお買物バス運行予定

6月 6日(火)	6月 13日(火)	7月 4日(火)	7月 11日(火)
6月 16日(金)	6月 22日(木)	7月 14日(金)	7月 21日(金)
6月 27日(火)		7月 27日(木)	

※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。お気軽にご利用ください。

【宇気郷公民館イベント】 堀坂山の家からやってきたピアノコンサート 「ピアノと歌のミニコンサート」

・日時：令和5年6月30日(日)

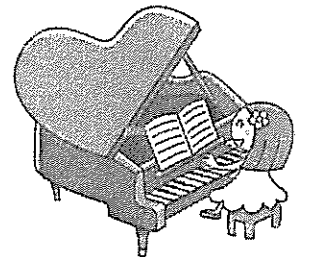
開演10:00(開場9:30)

・場所：宇気郷地区市民センター 講堂

・ゲスト：小川 真奈美さん、小川 プリギッテさん

ピアノの演奏やスイスの歌など色々な楽しい音楽を披露していただきます♪
お楽しみに!(送迎有ります。)

詳しくは別紙チラシをご覧ください。



令和5年度

健康センターはるる健康講座「夏の健康管理！」

これから暑くなる前に自分でできる熱中症対策って？
熱中症予防などのお話をさせていただきます。

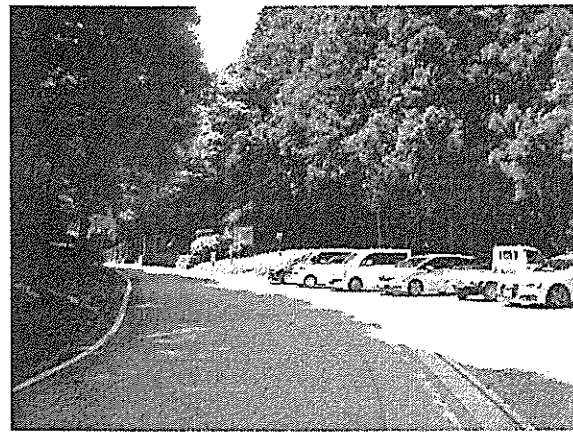
日時 令和5年7月7日(金)
午後1時30分～午後3時
(受付：午後1時15分～)

場所 宇気郷地区市民センター 講堂

※送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



「まるっと宇気郷マップの旅」⑬ 番外編



今月は与原町に来ました。先月訪れた上小川町とともに与原町も宇気郷周遊コースから外れています。昭和の中ごろまで堀坂峠は荷車も通れない歩くのがやっとの山道しかありませんでした。昭和35年になって自動車の通れる林道が開通し、その後は県道45号線として整備されました。それまで宇気郷の中でいちばん奥地とされていた与原地区はまっつあか(市街地の中心)にいちばん近くなり、今では宇気郷への東の入口になりました。

休日になると峠の駐車場は登山者の車であふれますが、与原町側に下って散策する人は、妙見さんのおいしい水を汲みに来る人以外はあまりいないようです。

そこで地元有志で道路をピカピカに清掃して峠の人たちの一部でも宇気郷に足を延ばしてもらえようアピールしています。

来月は小原町の10キロ地点にもどります。(つづく)

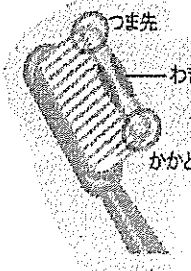


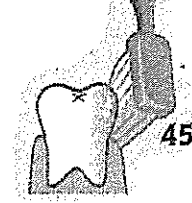
手に入れよう！長生きチケット 歯みがきで





提供：上阪伸子

6月4日～10日までの“歯と口の健康週間”令和5年の標語をタイトルに使用させていただきました。歯みがきで心と体を健やかにしたいものですね。

1  つま先やかかとがかかると開いてしまうので、効果が低下します。

2  **★歯みがきのポイント★**
45°
歯ブラシは、歯と歯ぐきの間に45度の角度で当てます。

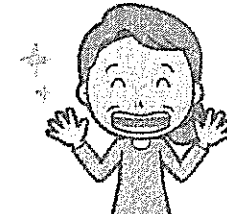
3  エンピツを持つようにすると、余分な力が入らず、効果的にみがけます。

4  歯みがきをする時は、かがみを見ながら、みがきましょう。

★噛むことの大切さ★

私たちは、無意識に食物を噛んでいます。噛む力は、筋肉と同じで、使われないと、衰えていきます。普段から、よく噛むことを心がけましょう。

口腔内を清潔に保つ



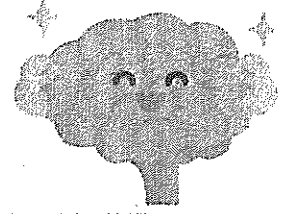
噛むことでだ液の分泌を促し、口腔内が洗浄され、むし歯や歯周病などを抑えてくれます。

嚥下(えんげ)を促す



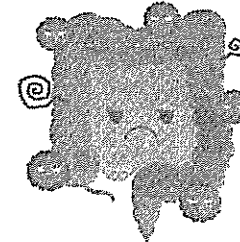
食べ物を細かく咀嚼し、だ液で湿り気を与えることで、飲み込みやすくなります。

脳の働きを活発にする



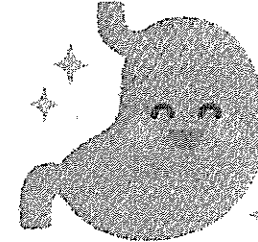
口は頭の側に位置しているため、脳が刺激されることで血流が増え、脳の老化予防に繋がります。

がんの予防



噛むことで分泌されただ液に含まれる酵素が、食品中の発がん性を抑制する効果があると言われています。

胃での消化を促す



だ液に含まれる酵素(アミラーゼ)がよく噛むことで早食い・食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

肥満予防



★噛む力がアップする調理のポイント★

- 煮物などは、加熱しすぎない。
- 煮るより、焼くなど、水分量を少なめに。
- かみごたえのある食材を使う。
- 食材をやや大きめに切る。



7月号では、噛む機能を高めるレシピを紹介します。