

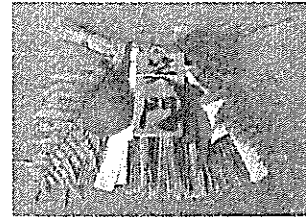
宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 11月号

■発行：宇気郷住民協議会
宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和5年11月1日発行

しめ縄とミニ門松をつくりませんか

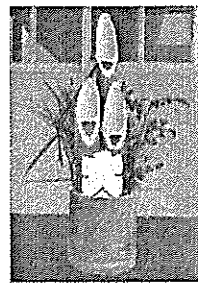
A しめ縄づくり (先着 15名)

日時：令和5年12月15日(金) 午前10時～
場所：宇気郷地区市民センター 講堂



B ミニ門松づくり (先着 15名)

日時：令和5年12月22日(金) 午前10時～
場所：宇気郷地区市民センター 講堂



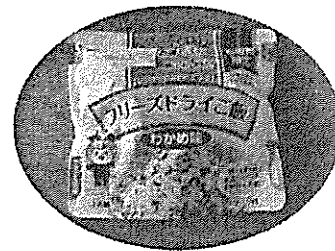
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

【申込方法】

別紙チラシの参加申込書にご記入の上、11月30日(木)までに宇気郷住民協議会(宇気郷地区市民センター)へ提出してください。(送迎有)

「宇気郷地区防災講習会」のご案内

日時：令和5年11月18日(土)
午前10時00分～午前11時30分
場所：宇気郷地区市民センター 講堂
内容：三重県による防災講習、



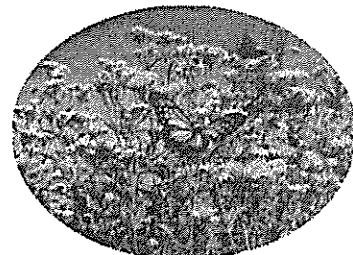
第五包括支援センターによる認知症の理解を深める講座

送迎を希望の方は宇気郷住民協議会(宇気郷地区市民センター)へ連絡してください。

※参加者にフリーズドライご飯をプレゼント!

旅をする蝶「アサギマダラ」の飛来

与原町に、海を渡って旅をする蝶「アサギマダラ」が飛来しています。与原町の畑で栽培されているフジバカマの蜜を吸いに飛んできていますよ!



11月の行事予定

2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
8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
9日(木)	午後2時～	にこにこクラブ	宇気郷地区市民センター
12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
14日(火)	午後1時半～	岐阜県郡上市「石徹白農業用水農業協同組合」視察受け入れ	宇気郷地区市民センター
16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
18日(土)	午前10時～	防災講習会	宇気郷地区市民センター
20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
21日(火)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター

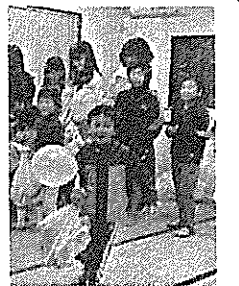
11月・12月のお買物バス運行予定

11月 9日(木)・11月14日(火) | 12月 5日(火)・12月14日(木)
11月21日(火)・11月30日(木) | 12月19日(火)・12月26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。お気軽にご利用ください。

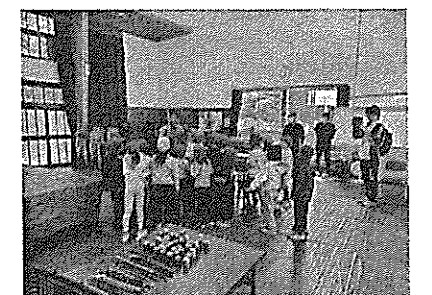
与原体育祭が開催されました

10月8日(日)与原町で体育祭が開催されました。当日は80名もの参加があり、狭い会場は大賑わいでした。ご参加いただきましたみなさま、ご協力いただいた役員のみなさま、ありがとうございました。



大河内小学校うきさと地区たんけん

10月13日(金)大河内小学校2年生7人、3年生12人が宇気郷に遊びに来てくれました。秋晴れのもと、ジップライン、ヤギとのふれあい、木工教室を体験していきました。子供たちから楽しかったとの声をたくさんもらいました。ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。



健康相談・健康講話が開催されました

10月18日(水)健康センターはるるによる健康相談・健康講話が開催されました。当日は29名の参加があり、健康相談・健康講話・握力測定・血圧測定を行いました。ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。

☆握力ランキング(男性) ※左右合計 ☆握力ランキング(女性) ※左右合計

1位	中尾 篤	95.2 kg
2位	坂下 一夫	92.0 kg
3位	世木 英勝	90.9 kg
4位	柘植 静夫	84.1 kg
5位	中戸 志郎	83.3 kg

1位	西井 みゆき	66.7 kg
2位	吉村 純子	61.6 kg
3位	松尾 ふさ子	52.0 kg
4位	西井 玉枝	50.0 kg
5位	坂下 三重子	48.9 kg

松阪市防災訓練「夜間避難所開設訓練」に参加しました

10月21日(土)夜間における地域住民主体による避難所開設訓練を行いました。備蓄品の確認、発電機・投光器を設置し、消防団が無線で避難所開設を災害対策本部へ報告しました。

ご参加いただきましたみなさま、ご協力いただいた役員、消防団のみなさま、ありがとうございました。



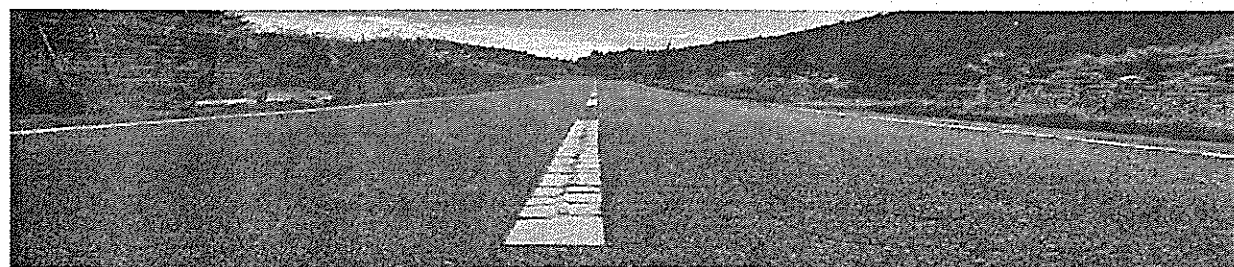
「まるっと宇気郷マップの旅」⑱

令和4年5月に始まった「まるっと宇気郷マップの旅」も今回でいよいよ最後となりました。1周14キロをひと回りするのに18ヶ月もかかってしまいました。交通手段の発達した現代「旅は目の高さが低い程おもしろい」と言われます。新幹線よりは普通列車、自転車よりは歩きというように、生の体験をより多く得られるからでしょう。

宇気郷6町をじっくり歩いてみたことで、これまで気付いていなかったことや、地元の人々はもちろん、自転車やランナーたちともお話することができました。宇気郷周遊コース開設当初よりは、来訪者は確実に増えているように思われます。

13キロ地点からゴールまであと1キロ(道路のセンターライン白い破線100本分)です。

白線が5m間隔で引かれていることを知ったのはマップの旅の途中、車から見る白線より長く感じ、測ってみたからです。98本99本100本!低い目線の旅は終わりました。(完)



11月11日は介護の日



提供：上阪伸子

いい日、いい日でお馴染みの「介護の日」。今月は、寒さが厳しくなる前の健康管理について、お話させていただきます。

★後期高齢者健康診査を受けましょう★

75歳以上で後期高齢者医療制度にご加入の方は、後期高齢者健康診査の実施期間中となっています。11月30日までとされていますが、松阪地区の医療機関で個別健診として受診をされる場合は、令和6年1月31日まで、期間が延長されていますので、ぜひ、受診しましょう。

★お口の健康チェックを受けましょう★

75歳以上の方で、節目年齢に該当される方には、三重県後期高齢者医療広域連合より、歯科健診受診券が郵送されています。実施歯科医療機関に電話予約をして、この機会にぜひ、受診しましょう。

	対象	内容	実施期間
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度にご加入の方	身体計測・医師による視触診・血圧・尿検査・血液検査・心電図等	11月30日まで ※個別健診は延長
お口の健康チェック	満75歳・満77歳・満80歳の方 (令和5年3月31日時点の年齢です)	問診・歯と歯肉の状況・口腔衛生状況・咀嚼力・舌と嚥下機能等	11月20日まで

★長生きの秘訣は、暮らしにあり★

日曜日の午前7時から放映中の「ゲンキの時間」。10月1日放映分で、長寿の方の暮らしが紹介され、「頑張ってきた人が報われる。」と私も、番組と同じ感想を持ちました。番組で紹介された3名様の暮らしについて、ご紹介いたします。

- ▶ 中田さん(92歳女性)…ピアノを弾きながら、音楽で逆さまに歌うことができる。最初は、「難しい。」と思ったが、好奇心が旺盛で、「どうすればできるようになるか?」と毎日、考えて取り組んできた。
- ▶ 黒崎さん(90歳男性)…ハンマー投げなど陸上競技に取り組む。陸上競技を始めたのは、82歳。筋肉トレーニングを1日1時間かけて実施。毎日の生活にウォーキングを取り入れ、食後の歯みがきは、1日3回、約10分かけて丁寧にみがく。握力は、36.9(高齢者の平均は、24.1)。
- ▶ 箱石さん(106歳女性)…現役の理容師。20歳で理容師免許を取得してから、86年間、理容師を続けている。愛用しているハサミは、仕事とお手入れでおよそ2/3の大きさに、縮んでしまっている。魚を積極的に食べることを心がけ、1日3食のうち、2食は、魚を食べている。