

# 宇気郷

住民協議会だより  
公民館だより

■発行:宇気郷住民協議会  
宇気郷公民館 ☎35-0014  
■令和6年3月1日発行

# 3月号



## 宇気郷住民協議会からのお知らせ

宇気郷住民協議会では令和6年度の会長選出にあたり、次のとおり地域住民から広く立候補者を募りたいと思います。

選出者:宇気郷住民協議会 会長(1名) 任期1年

決定方法:総会に諮り決定します。

立候補期日:令和6年3月21日(木) 午後5時まで

立候補希望の方は宇気郷住民協議会(☎35-0014)までご連絡ください。

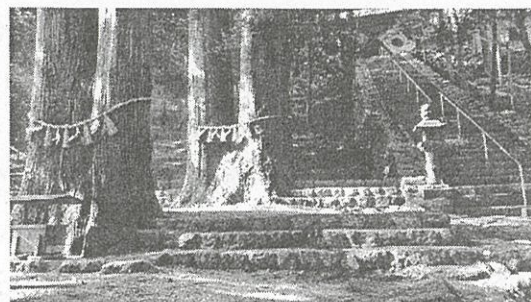
## 蘭宇気白神社より

### 「春の例大祭」のお知らせ

日付:令和6年3月16日(土)

時間:午前10時~午前12時

場所:蘭宇気白神社



午前10時~午前12時までの祭礼において雅楽や舞を奉納されます。

祭礼が終わり次第、餅まきを行われます。

どなたでもお時間ある方はご自由にご参加ください。

## 「令和5年度公民館まつり」のご案内

### 《作品展示会》

日時:令和6年3月1日(金)~3日(日) 9:00~16:00

場所:松阪市文化財センター(松阪市外五曲町1番地)

内容:各地区公民館趣味クラブ・サークルの作品展示



※宇気郷公民館からは、手芸サークル、家崎さん(柚原町)が出展していただきます。

## 3月の主な行事予定

1日(金)~3日(日)	午前9時~午後4時	公民館まつり「作品展示会」	松阪市文化財センター
5日(火)	午後1時30分~	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
7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
10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(木)	午後2時~	にこにこクラブ	宇気郷地区市民センター
16日(土)	午前10時~	蘭宇気白神社「春の例大祭」	蘭宇気白神社
21日(木)	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
		ゲートボールクラブ	
	午後7時~	住民協議会運営委員会	

## 4月の主な行事予定

15日(月)	午前9時~午前9時10分	狂犬病予防集合注射	宇気郷地区市民センター
--------	--------------	-----------	-------------

3月・4月のお買い物バス運行予定については、別配布のお知らせをご確認ください。

※降雪などにより路面状況が悪い場合は運休になる場合があります。



## 地域包括支援センターを名乗る不審電話にご注意ください!

地域包括支援センターの名前を語り、「おひとり暮らしですか?」などといった個人情報聞き出す不審電話や「あなたには施設入所の権利があり、他の人にお譲りしてもよいですか?」などの施設などの入居権を譲ってという詐欺電話が発生していますのでご注意ください。

困ったときは家族や信頼できる方に必ず相談するようにしましょう。また不安を感じたら電話を切り、高齢者支援課か第五地域包括支援センターへご相談ください。

【問】高齢者支援課 ☎53-4088

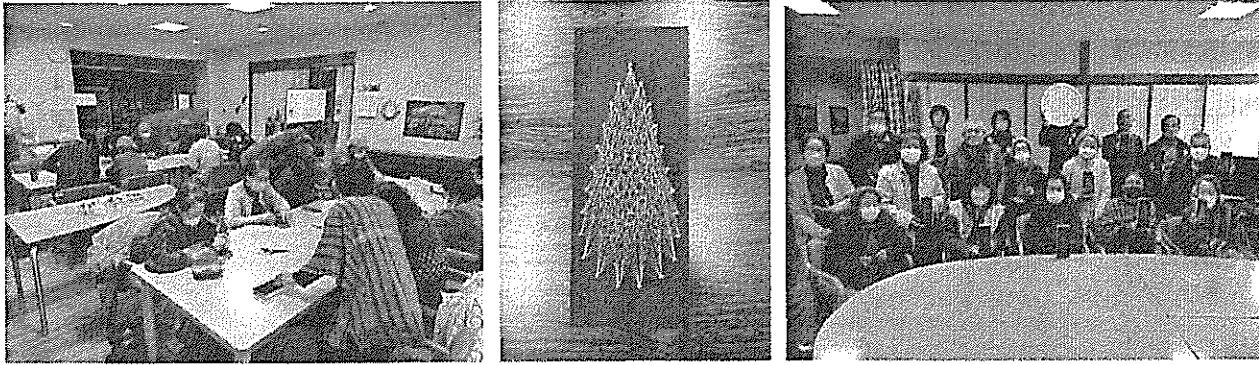
第五地域包括支援センター ☎25-4300



## 糸かけ曼荼羅講座を開催しました。

2月2日(金)家崎さんを講師に、糸かけ曼荼羅講座を開催しました。今年度は茅広江公民館、大河内公民館でも講座をされたそうです。宇気郷公民館では今回で3回目となり、みんな慣れた手つきでスタート位置のひとつの釘から決まった順番の釘に糸を掛けて作品を作りました。

当日は20名の参加があり、みんなで楽しく講座を受けました。参加していただきましたみなさま、ありがとうございました。



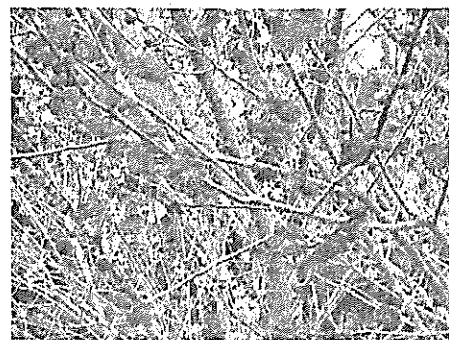
## うきさと花だより①

ウグイスが鳴き始めました、もうすぐ春ですね♪

春の訪れとともに花も咲き始めました。梅、桜、木蓮、紅葉、ミツマタなど宇気郷地区は昔から季節の花を植えています。今回から宇気郷地区の季節の花を訪ねて行こうと思います。

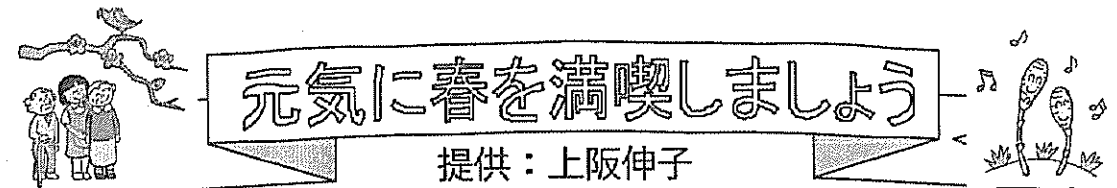
2/20 松阪市内は気温が上がり、20℃ほどになりました。この陽気に誘われて、この日、たくさんある花の中から後山町の寒紅梅（花梅と呼ばれています）を訪ねました。春を告げる早咲きの梅として知られる寒紅梅が満開になっており、後山町の方に話を聞くと、60～70年前に当時の市長（梅川市長）に「後山町は色々な花が咲き乱れ、花の町ですね」と言われたほど、昔から後山町には寒紅梅をはじめ、多くの花が植えられているとのことでした。

うきさと花だより①は「寒紅梅」でした。みなさま季節の花を紹介してください（自薦・他薦は問いません）。



【辻さん家の寒紅梅】

松阪市では「#はなさかまつさか2024 Instagram Campaign」が行われています。松阪市内で撮影した「春の花」の写真や動画を5/20まで募集していますので、ぜひこちらにも投稿をお願いします。



陽射しにぬくもりを感じる季節となりました。春は、寒暖差が激しい季節とも言われています。寒暖差が激しくなると、自律神経が乱れ、身心の不調を訴える方が、少なくありません。特に、ご高齢の方は、体温調節機能が低下し、体調に影響を受けやすくなります。ご注意ください。

### ★自律神経の乱れによる体調不良とは？★

- ◇ 食欲不振：低栄養や脱水のおそれがあります。食欲がない場合は、お口に合うものを、少量でも食べることを心がけましょう。
- ◇ 倦怠感：十分な睡眠が摂れていても、改善しない場合は、一度、かかりつけ医にご相談ください。
- ◇ めまい：転倒、骨折のリスクもあります。室内の安全を見直し、一度、かかりつけ医にご相談ください。

### ★体調不良を解消する4つのポイント★

- ① バランスのよい食事…「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を摂取しましょう。
  - ビタミン：血行促進、疲労回復、抵抗力をアップさせる  
〈多く含む食べ物〉豚肉、ほうれん草、にんじん、卵、うなぎ等
  - カルシウム：骨を強くする。イライラの解消に役立つ  
〈多く含む食べ物〉牛乳やヨーグルト、小松菜、チンゲン菜、干しエビ、ししゃも、小魚、納豆、木綿豆腐、厚揚げ、ひじき等
  - トリプトファン：気分の落ち込みや集中力を高める  
〈多く含む食べ物〉乳製品、カツオ、マグロ、卵、バナナ等
- ② 入浴でリラックス…湯船につかることで、副交感神経が働いて、リラックスした状態になります。入浴のポイントについて、お伝えします。
  - 夕食前に入浴は、温度差への適応力が高く、より安全に入浴できます。
  - 脱衣室と浴槽のお湯の温度差が少なくなるよう工夫しましょう。  
※肌寒い日は、暖房器具で脱衣室を20℃程度に暖めると効果的です。
  - お湯の温度は、38～40℃のややぬるめに、10分間がおススメです。
- ③ 質の良い睡眠をとる…詳しくは、先月（2月）号をご参照ください。日中に、30分程度の運動を行うと、効果があります。ただし、寝る前は、交感神経を刺激してしまい、逆に寝付きにくくなりますので、ご注意ください。
- ④ 冷え対策に取り組む…服装で気温差による影響を防ぎましょう。上手に体温調節ができれば、身体が温まって血流がよくなり、自律神経の乱れを防ぐことができます。

