

敬老会のお祝い商品券は
利用されましたか？



- ・阿刀の里 ・阿刀の市
- ・飯田屋商店 ・昼市
- ・カレー家たく
- ・市後屋珈琲焙煎所
- ・水船美容室
- ・美容室もりぐち

使用期限は
令和5年3月31日です

ボランティアさんを募集しています

ボランティア会では、にこにこ給食の食事作りや、ほんわかカフェでの話し相手等を行っています。地域のためにできるボランティア活動です。今、お手伝いしていただく方を募集しています。年齢男女は問いません。ほんわかカフェは、毎月第3木曜日 13時半から15時まで行っています。気軽にのぞいてみてください。

ボランティア会 代表 盆子原 公孝
民生児童委員 支部長 小川 忠嗣

発行/令和5年2月1日

第106号 跡市地域

センターだより

日	月	火	水	木	金	土
1/29	30	31	1 100歳体操	2 下欄に詳細あり	3 金物 3B教室 にこにこ給食	4 3B教室 3B教室
5 民生児童委員会	6 銭太鼓	7 100歳体操	8 100歳体操 まちづくり役員会	9 フリーサロン	10 3B教室	11 建国記念日
12 昼市	13 ハーモニカ	14 100歳体操 大正琴	15 資源ごみ 100歳体操	16 ほんわかカフェ 歴史部会例会	17 3B教室	18 3B教室 3B教室
19 全戸配布あり	20 銭太鼓	21 ガラス有害 100歳体操	22 100歳体操	23 天皇誕生日 ごみ収集なし	24 3B教室 センター便り発行	25
26 旧跡市小学校校舎活用プラン説明会パート2	27 ハーモニカ	28 100歳体操 大正琴	3/1	2 市県民税等申告相談	3 全会場で予約が必要で 予約方法についての 回覧があります	4

お知らせ

●火事に注意しましょう

市内で火事が多発しています。空気が乾燥しています。火をつけたら消えるまでその場を離れないようにしましょう。また、原則野焼きは禁止されています。



●スプレー缶の処分について

スプレー缶の処分方法は、地域によって違うので注意しましょう。江津市の処分方法です。

- ※必ず使う切る缶
- ※穴は開けない缶
- ※有蓋の缶はそのまま



●反射タスキをつけましょう

夜間、夕方に外を歩く時は、必ず反射タスキをつけましょう。タスキを希望される方は民生委員さんかセンターに連絡してください。



●水道管の破裂に注意しましょう

気温が下がると、水道管の凍結が心配されます。屋外にある水道管には布地や発泡スチロール等を巻きビニール等をかぶせましょう。



新型コロナウイルス感染はまだ終息していません。インフルエンザの流行も始まっています。必要に応じてマスクをつけ外から帰ったら、手洗い、うがいを心がけましょう。



跡市地区人口 464人 令和4年12月末

	世帯数	男	65歳以上	女	65歳以上	合計	65歳以上合計
跡市	163	148	78	156	94	304	172
千田	81	67	40	74	42	141	82
井沢	8	6	4	6	5	12	9
清見	6	4	2	3	3	7	5
合計	258	225	124	239	144	464	268
令和3年12月末	262	231	125	252	151	483	276

江津市役所調べ

にこにこ給食

2月3日(金)
10時～

♪跡市ハーモニカさんの演奏会があります

※お弁当はお持ち帰りしていただく予定です

にこにこ給食は社協跡市支会と民生児童委員跡市支部、跡市ボランティア会の協力で行っています



この度、跡市地域の消防自動車が25年振りに新しくなりました。

江津市消防跡市分団

消防団長表彰

・勤続表彰 15年
千田町 森川佳英 様

新入団員

千田町 新納英司 様

いつも地域の為にありがとうございます





もち米を蒸すのは
島田博さん
にお任せして安心!

餅つき

12月28日(水)



今年も花田植え田で収穫したもち米を使って餅つき大会が開催されました。お陰様で小餅は大変好評で完売しました。お手伝いしていただきました皆さん本当にありがとうございました。



「がんばれ!」
わたぼうし園児
の応援です



とんど祭り

1月15日(日)



今年も、神事のみが行われました。中国地方では「とんど焼き」と言われますが、地域によっては「どんと焼き」「どんと焼き」とも言われるそうです。とんど焼きは1月15日の小正月の日に、わらや青竹でやぐらを組み、各家庭から持ち寄った門松やしめ飾り、書初めと一緒に燃やして、一年間の災いを払い、地域の皆さんの豊作、商売繁盛、家内安全、無病策災、子孫繁栄を願う伝統行事です。お天気が心配されましたが、雨にあうこともなく、無事終わることが出来ました。地域の皆さん、跡市消防団の皆さん、まちづくり協議会役員の皆さん、最後までご協力いただきありがとうございました。



にこにこ給食

1月13日(金)



江津市健康医療対策課の方をご講師に招いて「高齢者の食事について」～楽しく食べてフレイル予防～という講題でお話を聞きました。フレイルというのは健康と要介護状態の中間のことで、身体が弱っていく状態のことを指すそうです。でも、早く対応すれば、元気な高齢者に戻ることができるそうです。



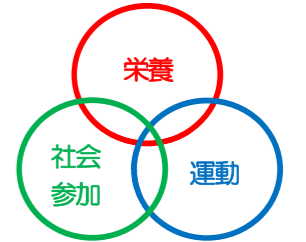
お持ち帰りして
いただきました

お弁当の献立

ちらし寿司

野菜のかき揚げ・野菜の和え物
煮しめ・とんかつ・漬物3種
さつま芋とリンゴジャムの春巻き

フレイル予防の3つの柱



婦人会フリーサロン



1月12日(木)



花サカスの大掃除をしました。お陰様で大変きれいになりました。本当にありがとうございました。



2月9日のフリーサロンは編み物を楽しむ予定です。



ほんわかカフェ

1月19日(木)



節分の可愛い鬼を折り紙で作りました。また、間違い探しなどを楽しみました。



100歳体操 森口倶楽部より

冬の体を守る3つのコツ

1. ウィルスを洗い流す～
こまめにうがいと手洗いを流水 15秒以上
2. のどと鼻を潤す～
マスクやのど飴で保湿しましょう。
3. 保湿は50%以上に～
湿度が50%以上になるとウィルスの感染力が弱まります。
目安は窓ガラスが曇る程度です。
室内に洗濯物を干すことも良いでしょう。

