

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
- ・市後屋珈琲焙煎所 ・カレー家たく
- ・寺本商店 ・水船美容室
- ・美容室もりぐち ・昼市

※お詫び

寺本商店さんのお名前が今まで漏れておりました。大変申し訳ありませんでした。

使用期限は

令和5年3月31日です

民生委員会から



お一人暮らしの方へ
江津市緊急通報システム

おたより
No.1

「サスケ」設置のおすすめ！

- ・火災、体調不良などの **緊急時**
- ・タクシーの手配、重たいものの配達、修理等の **生活のサポート**
- ・健康、介護などの **相談**



ボタンを押していただくとセンターへ繋がり、話もできます。設置や費用に関しての、詳しいことは民生委員にご相談ください。

センターから

2月からの センター利用について

- ・引き続き、必ず入口で体温を測ってください。
- ・体温が **37.5度以上** の方は入館をご遠慮ください。
- ・健康チェックと **体温の記入は不要です。**
- ・入館記録簿にはお名前だけを記入してください。

※ 以上、よろしくお願いいたします。

● **反射タスキをつけましょう**
夕方、夜間に外を歩く時は、年齢に関係なく必ず反射タスキをつけましょう。反射タスキを希望される方は民生委員さんか交流センターに連絡してください。
費用はありません。



● **ヒートショックに注意**
まだまだ寒い日が続きます。暖かい部屋から浴室やトイレ等の寒い場所に移動すると血管が縮み、急に血圧が上がります。浴室では、熱いお湯に浸かると、今度は血圧が急に下がります。寒暖差の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞、脳卒中の原因になります。お風呂のお湯は、40度未満のぬるめにして長湯は避けましょう。



おしらせ

新型コロナウイルス感染対策はこれから緩和されていくと思いますが、自分や家族を守るためには、必要に応じてマスクをつけましょう。また、手洗い、うがいも心がけましょう。



跡市地区人口 462人 令和5年1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	161	148	79	154	92	302	171
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	256	225	125	237	142	462	267
令和4年1月末	261	231	126	250	149	481	275

江津市役所調べ

第107号



跡市地域

センターだより

発行/令和5年3月1日



日	月	火	水	木	金	土
2/26 旧小学校活用 プラン説明会	27	28 3月から火曜日の 100歳体操は ありません	3/1 100歳体操	2 市県民税等 申告相談	3 金物 3B教室	4 3B教室 3B教室
5 民生定例会	6 銭太鼓	7 注意!	8 100歳体操	9 フリーサロン	10 3B教室	11 青陵中学校 卒業式
12 婦人会 総会	13 ハーモニカ	14 大正琴・二胡	15 資源ごみ 100歳体操	16 ほんわかカフェ	17 有害・ガラス 3B教室 津宮小学校 卒業式	18 3B教室 3B教室
19 連合自治会 年度末総会	20 銭太鼓	21 春分の日	22 100歳体操	23	24 3B教室 センター便り 配食サービス	25
26 JA女性部 総会	27 ハーモニカ	28 大正琴・二胡	29 100歳体操	30	31 3B教室	4/1



春の火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)

空気が乾燥しています。火の管理には十分気を付けましょう。



にこにこ給食

・3月24日(金)
配食サービス

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



卒業式

青陵中学校
卒業式 3月11日(土)

津宮小学校
卒業式 3月17日(金)

※今年度、わたぼうしの卒園児はいません

100歳体操について

3月からは **水曜日 9:30~** のみとなりますので、ご注意ください



市県民税等申告相談

跡市地域コミュニティ
交流センター
3月2日(木)
午後1時~5時

事前に予約が必要です
他会場の予約もできます

※予約方法

- ・電話 52-7919
- ・税務課窓口
- ・インターネット



**ご卒業
おめでとうございます**

◆青陵中学校
楸 弘隆 さん (目田)

◆津宮小学校
谷口 颯杜 さん (目田)
平川 咲来 さん (金口)

※今年度、里山子ども園わたぼうしの
卒園児はいません

「令和4年度人権啓発作品展」
優秀作品賞 ポスターの部 入選



津宮小学校 4年
うめづ りゅうしん
梅津 龍心 君 (町西)

中学校柔道三隅大会 3位
青陵中学校 1年
島田 真礼 さん (金口)

センターたよりは江津市のホームページにも掲載されており、どこからでも、どなたでも見ることができます。
そのため、跡市地域では子供さんのお名前を載せさせていただく場合には、必ずご家族の了承を得ています。

石見ケーブルテレビ
「探偵社 ぶらり」

この度、石見ケーブルTV「探偵社 ぶらり」で跡市の歴史が紹介されました。それに伴い、先日跡市地区で取材があり、歴史部会が地域を案内しました。番組での先生役は歴史部会的小倉部長です。2回にわたって放送されます。次回は3月放送の予定です。



小倉先生です




廊下に立たされているのはケーブルの金子さんです

100歳体操 森口倶楽部より

手の筋肉をほぐしましょう

- 両手を前に出してグーとパーをゆっくりと10回繰り返しましょう。
- 両手をグーにして、まず前に出します。次は横に、最後は上に挙げます。同じことを、手はパーにしてやってみましょう。5回繰り返しましょう。
- 身体を斜めに倒して「エイ!エイ!オー!」と腕を片方ずつ突き上げて体の側面を伸ばしましょう。

森口倶楽部
毎週水曜日9時半〜100歳体操
元ケアマネージャーの森口孝児さんが、地域の皆さんの健康のために、毎回楽しくてためになる話題を提供してくれます。是非ご参加ください。

にこにこ給食 2月3日(金)




お弁当の献立
クジラご飯
鶏肉のさっぱり煮
ほうれん草のおかか和え
にぎやかさんびら・漬物
ミニトマト・オレンジ・りんご

お持ち帰りしていただきました

今月のにこにこ給食は、跡市ハーモニカさんによる素晴らしい演奏がありました。懐かしい曲を演奏していただきました。とても楽しそうに皆さんも口ずさんでおられました。

婦人会フリーサロン
2月9日(木)




毛糸の帽子を作っています。編み物はしばらくやっていなかったと、いう人も思い出しながら楽しく時間を過ごしました。完成が楽しみです。

ほんわかカフェ
2月16日(木)




2023年3月




寒い日でしたが、たくさんの方にご参加していただきました。皆さん、とてもかわいい雛飾りカレンダーが出来ました。皆さんも遊びに来ませんか?江津市社会福祉協議会や、包括センターからも専門職の方が来られます。みんなと同じことをしなくても大丈夫です。歌を歌ったり、ゲームをしたり、また、お話をするだけでも参加してみませんか?