

令和6年  
5月号

# わたづ便り

渡津の世帯/人口 3月末日現在(比2月) ☆世帯数922戸(-10)  
★人口数 1733人(-21) 男834人(-9) 女899人(-12)

新生活が始まり約1ヶ月が経とうとしていますが、新しい生活には慣れてきた頃でしょうか。

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では体調が崩れやすくなります。

自律神経を整えるため、次のことに気を付けてみましょう。

- 決まった時間に起床し、朝食を食べる。
- 自律神経を整える作用のあるビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂るように意識する。
- 良質な睡眠をとる。
- 体温調節ができる服装を心掛ける。
- ストレスを解消させる。



※日本予防医学協会より抜粋

季節を避けることはできないので、毎日取り入れて少しでも健康でいられるよう工夫しましょう。

3月28日 ひだまりカフェ



3月28日(木)ひだまりカフェで携帯電話の講習を行いました。

13名の方が参加し、黒電話からスマートフォンへ移行してどのように変わったのか、スマートフォンはどのような使い方ができるのか、【オレオレ詐欺】に引っかからないためには普段からどうすれば良いか等学びました。

4月9日 渡津小学校入学式



4月9日(火)は渡津小学校の入学式。

新一年生10名が入学し、今年の全校生徒数が85名になりました。

これからお友達やお兄ちゃん、お姉ちゃんと楽しい学校生活を送ってね。

4月17日 智翠館高校 ラグビー部練習試合



4月17日(水)智翠館高校とニュージーランドの高校生が試合を行い、残念ながら2回戦とも負けてしまいましたが、ニュージーランドの選手の試合前のおたけびの儀式【ハカ】や迫力のあるぶつかり合いと点の取り合い、お互いのギャラリーも盛り上がり素晴らしい試合でした。

5月の行事

2日(木)民生定例会

13日(月)ふれあいサロン

23日(木)ひだまりカフェ

12日(日)虹の家

21日(火)市民と語る会

4月21日(日)センター清掃に参加された方々お疲れ様でした。  
とても綺麗にさせていただきありがとうございます。



ありがとう  
ございます