

# 川上地区自治振興会だより

令和3年  
3月号

発行責任者 京丹後市久美浜町金谷 942-1 久美浜林業センター内  
川上地区自治振興会 会長 白岩 美芳 TEL 85-0850 有線4486

## 自治振興会

### 3・4月の予定

川上地区自治振興会は、3月に年度末を迎えます。4月の総会に向けて以下のように活動していきます。

- 3月
  - 令和2年度自治振興会の活動報告の作成
  - 令和2年度自治振興会活動記録の作成
  - 各部活動のまとめ作成
  - 各部長の引継ぎ
  - 令和2年度会計決算
- 4月
  - 各部署新部員による令和3年度活動計画(案)の策定
  - 令和3年度自治振興会の活動計画(案)の策定
  - 令和3年度会計予算の策定
  - 下旬に川上地区自治振興会新会員による総会

川上地区を、住みよい地域にするため、みなさんのご協力よろしく願います。また、ご意見、ご要望がありましたら、自治振興会までお知らせください。

川上地区自治振興会

会長 白岩 美芳

## 川上公民館報 **ねんがふち**

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で予定していた行事をほとんど実施することができない1年となってしまいました。

まだ新型コロナウイルスの影響なく、行事が行えるような世の中にはなっていませんが、令和3年度は少しでも公民館の活動が行えるよう、役員全員で知恵を絞り、運営を行っていきたく考えています。

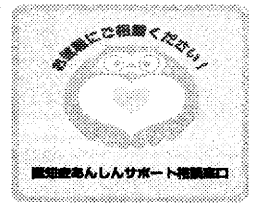
今後も区民のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## ～川上ふれあいの家より～

### 認知症予防の豆知識 その①

認知症予防の「コグニサイズ」をご存知ですか?英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた造語で、体を動かしながら頭も働かすように、2つの作業を同時に行う運動の事です。夕方になると、お仲間と湾沿いをウォーキングされている方をお見掛けします。体力向上には歩くことはとても良いですね。ここに、脳トレを加えることで認知症予防に効果が期待できるといわれています。歩かれるときに、取り入れてみられてはいかがでしょうか?

簡単な、掛け算や足し算などの計算問題を言いあう。日本の県名を言いあう。昔懐かしい唱歌を思い出して歌うのもよいでしょう。一番簡単なのは、しりとりです。相手と競うのではなく、頭を働かせること、考えること、楽しく行うことが大事です。思い出せなくても、あとから調べる楽しみが出来ます。ぜひ、お試しください



TEL : 85-0345 担当: 蛭子・才本

## ～ふれあい朝市より～ 3月はお休みです。

### 3月 3月の予定

#### 自治振興会

3/10 幹事会  
19:30～

#### 小学校

3/ 3 見守り隊感謝の日  
3/23 卒業証書授与式  
3/24 修了式・進級式

## 地域

各地区決算総会・初総会・選挙等日程(予定)

市野々	3/21	市場	3/19
布袋野	4/18	出角	3/ 7(終了)
畑	3/20	須田	3/21
金谷	3/21	新庄	4/ 2