# 湊地区自治会だより

第126号
2022.6

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34　ぎょそんセンター内
湊地区自治会（TEL８３－１６１８）　発行責任者　湊地区自治会　会長　榎本和彦

## 第1回！ 湊地区の「未来を語るカフェ♫」開催します！！(*^▽^*)

★日　時　6月25日(土) 19:00～

★会　場　ぎょそんセンター

★テーマ　「こんなこと、あんなことをやってみたい」

「あんなもの、こんなものがあったらいいな」などなど・・

その他、今困っていることや不安に思うことなど、普段思っていること、考えていることが語り合えたらいいなと思います♫
途中参加や中抜け参加でも大歓迎です！！
ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いいただき、できるだけ多くのご参加をお待ちしております☆

☆詳細は別紙配布の案内をご覧ください(*^▽^*)☆

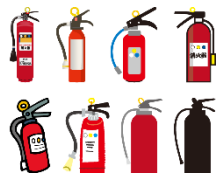
楽しい会にしましょう♪

## 消防団員募集！ 急募

消防は、市民の生命と財産を守る為活動しておりますが、私どもの部は定員 20 名以上のところ現在15名と、非常に厳しい状態で活動しております。

近所・知人・ご家族などで消防団に入団したい方等の情報がございましたら下記にご連絡ください。よろしくお願いします！！

★部長　村岡弘隆(83-0439)★



## 地域の６月の行事予定

✿小学校✿
3(金)祖父母参観
8(水)6年:市陸上記録会　※予備日:9日
10(金)プール掃除
20(月)プール開き予定(水泳指導開始)

✿こども園✿
1(水)衣替え
10・24(金)布団持ち帰り
28(火)誕生会
29(水)プール開き

✿ととっこひろば✿
22(水)ぎょそんセンター　9:30～

✿いきいきサロン✿
21(火)ぎょそんセンター　13:30～

✿区長会・自治会✿
10(火)自治会総会・公民館運営協議会　19:00～
25(土)湊地区の未来を語るカフェ VO,1
★ぎょそんセンター大会議室 19:00～

## 認知症予防の豆知識　その⑦

日向ぼっこという、なんともほっこりした言葉があります。お年寄りが縁側でお茶を飲んでいるような昔のイメージがありますが、これは理にかなっていて、紫外線は実は健康維持に必要不可欠なものです。

～日光浴の効果～

◆骨を健康にする
紫外線でビタミンＤが生成されると、カルシウムが効率的に吸収できる

◆筋肉を強くする
筋肉にビタミンＤが取り込まれ、たんぱく質が効果的に合成される

◆免疫力をアップする
ビタミンＤの生成で免疫力が上がり、ウイルスの侵入を防ぐことが出来る

◆認知症予防
ビタミンＤは認知症になるリスクを半減するといわれている

他にもストレス解消や、糖尿病、心臓疾患、高血圧などのリスクを下げます。病気でなくてもちょっとイライラするなと感じる時は、意外と日光を浴びていないことが原因かもしれません。
太陽光を浴びて心身をリフレッシュしてみませんか。

～日光浴のやり方～
①午前中がおススメ(午後は紫外線が強くなる)
②美白を気にする方は手のひらだけでも OK
③一日に 15 分程度で週に 3～4 日
④ガラス越しでは効果なし

梅雨の時期に入ってきます。晴れ間を見つけては、手のひらを太陽にかざして出来るだけ日光を浴びてみましょう。

認知症あんしん
サポート相談窓口
グループホームいきがい
☎83－2114