

# 川上地区自治振興会だより

令和4年  
7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

## 川上公民館報 **ねんがふち**

### ○ 第9回「川上地区夏まつり」の開催中止

例年8月に開催している「川上地区夏まつり」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、今年も開催を断念することとなりました。

昨年に続いての中止となってしまう、川上地区の一大イベントが開催できないことに残念な想いでいっぱいです。

1日でも早く新型コロナウイルス感染症が終息し、以前のように楽しい夏まつりや他の行事も開催できる日が戻ってくることを切に願っています。

### ○すぼ一つ交歓会

6月12日(日)に、3年振りとなる「すぼ一つ交歓会」を開催いたしました。グラウンド・ゴルフだけの開催でしたが、各地区からご参加いただき、久しぶりに賑わったイベントとなりました。

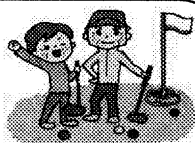
### 【グラウンドゴルフ結果】

- 1位・・・畑 A (280)
- 2位・・・市場 A (284)
- 3位・・・金谷 A (290)



### ～ 川上老人クラブより ～

7月のグラウンド・ゴルフの練習日は、次の通りです。



○ グラウンド・ゴルフ 7月14日・28日  
(午後1時30分～ 旧川上小グラウンド)

### 金谷ふれあい朝市 より

次回の朝市は

**7月17日(日) AM9:00～(予定)**

金谷朝市広場で開催します。



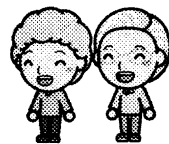
### 自治振興会

7/12 幹事会  
19:30～

### 小学校

7/ 4・5	非行防止教室
7/ 8	授業参観
7/17	5年生親子行事
7/20	終業式

## 川上地区敬老行事



川上地区区長会では、6月5日(日)、川上地区敬老会を開催する予定にしておりますが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年度も中止とさせていただきます。お祝い品をお贈りしました。また、京丹後市長の中山 泰様よりお祝いのメッセージを賜り、お祝い品と一緒にお届けしました。

川上地区対象者70歳以上の方の人数は388名でした。京丹後市より喜寿・米寿の記念品をいただき贈呈させていただきました。川上地区全体では、米寿18名、喜寿15名の方へ贈呈されました。長寿3名の方には、今年度も京丹後市より直接ご本人に記念品が贈呈されます。

## ～ 川上ふれあいの家より ～

### 認知症予防の豆知識

#### ～日光浴の効果～

日向ぼっこで紫外線を浴びることは、健康維持に必要な不可欠なものです。

#### ◆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。ちょっとしたことでイライラすると感じる時は、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。あと、「骨を健康にする」「筋肉を強くする」「免疫力をアップする」などの効果があると言われています。

#### ～日光浴のやり方～

- ・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。

梅雨の時期に入りました。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

認知症あんしん相談窓口  
川上ふれあいの家  
☎0772-85-0345