久美浜一区自治会だより

令和4年7月25日号

はい、どうもこんにちは！最近タオルの出番が一割以下になった、事務局長の島貫です！汗をよくかくので、夏には一日に何度も額の汗をぬぐってたんですよね(;^_^A

そこで、スポーツ選手がつけている細いタイプの汗バンドを使うようにしたら、ほとんど汗がたれてこなくなり、タオルの出番が減った、というわけなんです！

暑い夏を快適に過ごすための技、みなさんお持ちでしたら教えてください(*'ω' *)

◆朝の体操は気持ちがいいですよね！(ラジオ体操会)

7/9(土)朝、ラジオ体操会を、アメニティー久美浜公園で行いました。

体操のガイドは、ラジオ体操は安井先生(清新高校)と久美小6年生の児童に。３B体操は、竹本先生と３B体操サークルの皆さんに、お世話になりました。

全体で行うのは年に1回ですが、早く起きて時間のある時は、ぶらっと公園まで散歩してみてはいかがでしょうか？

◇３Ｂ体操サークル参加者募集中

自治会(公民館)のサークル活動として、毎週火曜日の午後から1時間程度活動されています。

興味のある方は、自治会事務局まで連絡ください。

◆きれいな水を維持するための森の手入れ(水源の森管理作業)

水源地奥の森の手入れを6/25(土)に行いました。

毎回お世話になっている方々に加え、峰山高校の生徒11人も参加してくださり、一緒に作業したり、水源地の説明も真剣に聞いておられました。

◇協力してくださる方を募集しています。

この活動は、毎年6月と10月にそれぞれ2時間程行っています。

私たちの飲み水や、久美浜湾の水をきれいにする目的として、広葉樹がよく育つように雑草や枯れ草、枯れ木の手入れを行う作業です。

運動,気分転換にもなるので、ひと汗かきたい方,興味のある方は自治会事務局までお教えください。

◆龍伝説のある久美浜ならではの、夏の風物詩 (ドラゴンカヌー大会8/7(日)のお知らせ)

◇前日当日の、交通量増加にご協力ください。

当日は、多くの方が来られることが予想されます。

時間によっては周辺が混雑しますので、ご注意ください。

◇観覧エリアに制限はないそうです。

大会の後半には、勝ち抜いたチーム同士で熱い戦いが行われるので、迫力満点ですね！

◇久美浜の龍伝説は、ご存知ですか？

読んでくださる方が調べる時のワクワク感、を奪わないようにここには載せませんが、久美浜という土地は、鎌倉時代からの龍伝説があるそうです。

稲葉本家ではドラゴンと写真も撮れますよ。

ところで、「龍」と「竜」はどのように使い分けるんでしたっけ？…

◆介護が必要になる前の、介護負担を減らすための相談&予防
訪問リハビリ「BLOOM(ブルーム)」の紹介

◇どんな方が？どんな思いで？

理学療法士として病院でも勤務しておられる、仲町の原さん。
「BLOOM」は日本語にすると「咲く」となります。人生諦めずにもう一花咲かせるお手伝いをしたい、という思いがこめられているそうです。

◇リハビリと、整体やマッサージは何が違うのか簡単にまとめると

・痛い,調子の悪いところを…

整体,マッサージ：なおすのを目的に、揉んだりさすったり。

リハビリ：悪化しないよう、運動や機能訓練,ストレッチ,手すりや用具など身の回り環境のサポートなど

◇こんな方に利用してほしい

最近よくつまずくようになった、腰,肩の痛みがある、車椅子に移るのが大変になってきた、膝が伸びなくなった、手が開きにくくなった、など生活で不便なことがあるという方。

◇利用の流れ

無料の体験,相談のうえ、継続したリハビリをご希望の方は契約の運びになります。
指定の場所まで訪問してくださるので、電話,メールなどで「体験希望」とお伝えください。

・連絡先　**TEL：**080-4238-2926　**メール：**info@bloom-reha.com　**・HP**

◆自治会のことをまとめてみました

◇自治会とは、何をするところ？

一区全体の取り組みや、複数の区にまたがる課題の解決や取り組みを担っています。
そのうえで将来「『ここで暮らせてよかった』と言えるまち」を目指していきます。

◇自治会だより

・主にこんな内容を扱っています。

自治会での事業,取り組み紹介、一区での出来事、
新しくできたお店や話題のスポット、一区で活躍しておられる方々,団体の紹介

・情報を逃さないように気を付けていますが、もし、逃している情報があればお寄せください。

◆ちっちゃな子供達が遊べる時間(子育てサロン)

先輩ママの方が一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせをしてくださいます。
同世代の子供を持つ保護者さん同士で話せる時間にもなると思います。
申し込み不要ですし、ぜひお越しください！

・日時,場所：8/22(月),9/20(火)　10:00～11:30　東本町公民館
・連絡先：一区公民館長　吉岡（TEL:090-3351-1136）
・中止の場合：中止になる場合は前日に、東本町公民館にお知らせを貼ります。

◆「腰が痛くて大変…」をサポート！

腰痛や肩こりなど、身体の不調で不便を感じておられる方に向けて、
鉄人トレーニングジムは、個別相談(無料)を行っています。
話すだけでスッキリすることもありますので、お気軽にどうぞ！

・TEL：0772-82-1638　**・定休日：**5の倍数の日
・場所：栄町

※こちらは有料広告欄です。掲載のお問い合わせは福祉センターまで。

◆自治会だよりWEB版！

検索「久美浜一区自治会だより」

◆久美浜一区HP

検索：「久美浜一区」

発行責任者：久美浜一区自治会 会長　谷口 潔　**編集：**事務局長　島貫 雄介
事務所：久美浜福祉センター　**電話：**82-1980　**事務員在室時間：**火～土曜日の13時~17時