

湊地区自治会だより

第136号
2023.4

〒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 (Tel 83-1618) 発行責任者 湊地区自治会 会長 榎本和彦

アフターコロナの新年度に期待

うらかな春の日差しが肌に心地よさを感じさせてくれる中、新年度を迎えました。本年度は、マスクと同様、いろいろな制限が緩和され、本来の行事や事業が行えるようになっていくことが期待できます。湊地区自治会も「新コミュ」のSTEP2に向かいます。それに向けて組織や役員体制も改め、事業を展開していきたいと思えます。これらの取り組みを地域の皆様に広く周知して頂き、ご協力して頂けるように取り組んでまいりたいと思えます。

湊地区ふるさとレスキュー発足

昨今の異常気象や地震等が頻発する中、海岸に隣接する湊地区においても防災意識の向上や緊急災害時の迅速な対応等の必要性を考え、本地域における「ふるさとレスキュー」を立ち上げる運びとなりました。

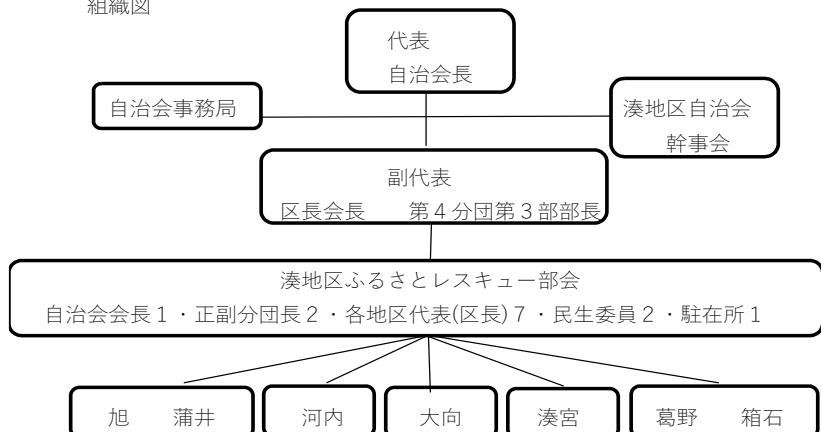


AED講習会の様子

購入した防災資機材

AED 3台 LED 投光器 1台 かんたんテント 1張り 担架 5台

組織図



地域の4月の行事予定



✿小学校✿

- 3(月)離任式
- 6(木)第1学期始業式
- 7(金)令和5年度入学式
- 10(月)2~6年給食開始※1年生は13(木)から開始

✿こども園✿

- 6(木)入園式
- 18(火)なかよし会
- 27(木)誕生会

✿ととっこひろば✿

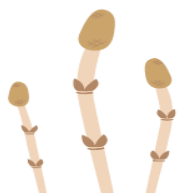
- 26(水)ぎょそんセンター 9:30~

✿いきいきサロン✿

- 4月から再開しますが日には未定

✿区長会・自治会・他✿

- 5(水)区長会引継ぎ会 18:00~
- 19(水)令和5年度第1回幹事会 19:30~



令和5年度から

ぎょそんセンターの使用料金に変更になります!!

令和5年度3月利用分まで、4時間以上または4時間未満で区切られていた利用料ですが、4月から1時間単位での計算となります。付属設備の利用料も変更となります。どちらも従来より利用料は下がっております。

詳しくは、ぎょそんセンター入口に掲示してあります。市のホームページなどにも記載してありますので、そちらをご覧ください。

また、ぎょそんセンター指定管理条例に基づき、施設の利用申請は3か月前から、直近で2日前までとさせていただきます。

3か月以上前、或いは前日・当日の利用申請は基本的に受付不可となります。ご注意ください。

今後ともぎょそんセンターをよろしくお願いします。

会場名	単位	使用料	
		8:30~18:00	18:00~22:00
大会議室	1時間	70円	170円
会議室	1時間	40円	100円
研修室			

※冷暖房設備は、1台につき施設の1時間ごとの使用料の

2分の1の額に変更

※暖房器具は1台につき1時間50円に変更

認知症予防の豆知識 その⑩

花を育てる高齢者はいきいき 認知症予防にガーデニング

春になると、天候も良く外出する機会が多くなります。店先に花の苗などあれば、植えてみようかと思いたいますがなかなか行動に移らないものです。しかし高齢者の認知症予防に役立つなら、ご家族から勧めて一緒に始めてみてはいかがでしょうか

花や野菜を育てるメリット

- ・自分で育てることで自尊心と充実感が生まれる
- ・植物の成長を楽しみ、未来へ対する期待
- ・開花、結実、収穫などの達成感を味わい自信を持つ
- ・身近な人とのコミュニケーションが増え、社会性を維持する
- ・運動促進(10分間のガーデニングは腕立て伏せ10分間に匹敵)
- ・握力の増加(ハサミなど使う事や、水やりなどは腕の運動になる)
- ・端座位の持続時間の増加(立ったり座ったりして足腰の筋肉強化)
- ・血糖値、コレステロール値、中性脂肪の改善(軽い運動継続の効果)



芽が出たり花が咲いたりする事で喜びを感じると「幸せホルモン」オキシトシンが分泌され、植物や花の「癒やし」の効果でストレスの緩和が図れます。是非、ご家族や地域の方と一緒に春を楽しみましょう。

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
☎0772-83-2114