

竹仁のえんがわ 11月10日(火) 10:00 ~ 子ども園たけにの園児がやってくる♪



新型コロナウイルス感染拡大予防のため、子ども園のみなさんにもなかなか会えませんでした。今月久々に遊びに来てくれます！久しぶりに元気な子どもたちの歌や踊りを見にいらっしゃいませんか？感染予防の為、残念ながら“ふれあい”の時間はありませんが、一生懸命練習したおゆうぎなどを見て是非楽しんでください♪ 時間制限もあります！10時開始、20～30分程度となりますので、お見逃しのないようお出かけください！

口腔体操しましょう！

可愛い子ども達を見て笑顔になった後は、神郷の家のスタッフの皆さまのご指導で口腔体操をしましょう。マスクをして会話をすることが多かった今年大きな口を開けて笑ったり、話したりする機会が減っていると思います。食べ物を飲み込むのが難しくなったり、しゃべりにくかったりしていませんか？



口の周りを動かすのも、表情を作るのも筋肉。舌は筋肉の塊で、他の筋肉同様に加齢と共に衰えていきます。食べること、会話をすること、呼吸をすること。口の中や外の筋肉はしっかり動かすことが大切です。また、しっかり口の体操をすることは唾液の分泌を促進します。



十分な唾液の分泌がなければ、食べ物の消化が悪くなるのは勿論、口内が乾燥するため、細菌が繁殖しやすくなり、虫歯や風邪などのウイルスに対する免疫力が低下します。今回はしっかり口とその周りの筋肉を動かしていただくため、使い捨てのフェイスシールドをご用意致しました！安心してご参加ください！

先月から感染予防に充分配慮の上、昼食のカレーと、午後の映画を再開しました。調理・配膳のお手伝いは、エプロン・三角巾・マスク着用と手指の消毒をした方のみをお願いをしております。ご理解とご協力をお願い致します。

～10月の「腰痛体操」より～
腰や腕などをストレッチで伸ばす時は“3～5回の深呼吸が目安”だそうです。一瞬伸ばすだけでなく、20～40秒同じ姿勢を取ることが大切なんだそうですよ。お試してください！



燃える粗大ごみですよ！

11月は可燃粗大ごみの収集があります。日にちと時間（前日午後5時から6時、当日朝6時半～8時）をご確認の上、マナーを守ってお出してください。

- ・ 毎回レジャーシートやバスマット、台所用のマットが出ています。指定袋（オレンジ色）に入る大きさに切断して通常の燃えるゴミの日に出して下さい。カーペットも同様です。
- ・ 鞆は金具がついていても硬質プラスチック製や金属製のスーツケース以外は可燃物になります。大型の物でも折りたたんだり切断できるものは指定袋に入れて燃えるゴミとして処理してください。
- ・ 「椅子」としてチャイルドシートを出される方が多いですが、ジュニアシートもチャイルドシートも「燃えない粗大ごみ」になります。
- ・ 鏡つきの家具は、鏡を取り外して出して下さい。鏡は燃やせない粗大ごみです。



おしらせ【防犯・防災・空き家対策部会】（部会長参加会議等報告）

- ・ 6月29日 避難所開設訓練に参加しました。
- ・ 8月19日 福富地区住民自治協議会連合会 防犯防災部会に参加しました。
- ・ 10月3日 自主防災組織による避難の呼びかけ体制づくりセミナーに参加しました。

【生活・サロン・交通部会】

- ・ 10月8日 「東広島100歳大学（仮称）IN福富プロジェクト」の説明会に会長と部会長が参加しました。これは広島県教育委員会がすすめる「学びから始まる地域づくりプロジェクト」（略称：ひろプロ）支援事業を、東広島市を代表し、福富生涯学習支援センターが受けているものです。この中で“竹仁のえんがわ”はモデル事業に選ばれ、県のHP上で紹介されています。（<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/406829.pdf>）

今後の活動としては ① 生涯学習支援センター企画の講演会・懇談会への協力です。

先月おしらせした11月13日（金）13:00～16:30 湖畔の里福富多目的ホール開催の「人生100年時代をどう生き抜くか」への協力です。

高齢者が賢く元気に生き抜くための「学び」の必要性や意義、学びを通じた「地域づくり」のあり方などについて、午後1時半から3時まで新居浜市生涯学習大学学長 関 福生 先生の講演を聞き、3時15分から4時半まで「福富の今と未来」を皆で考える、というテーマに沿った懇談会が催されます。参加費無料ですので、是非お誘いあわせの上お出掛けください。

② 竹仁のえんがわへ福富生涯学習支援センターの協力

12月開催予定の「食と健康を考える」～発酵食品やサプリメントなどの健康食品から健康寿命を延ばすための食生活を考える～ 企画、3月開催予定の「人生100年時代の暮らしとお金」～もめない終活はどっち？～ 企画に生涯学習課からの協力をもらいます。

詳細についてはまた改めておしらせ致しますので、お楽しみに！

【健康・福祉部会】

- ・ 9月27日 今年はコロナ禍の影響でほぼ中止となった、市民スポーツ大会の中で唯一開催されたソフトボールの試合に、竹仁小学校区から体育振興会のメンバーを中心に参加しました。

11月5日（木）午後7時より役員会が開催されます。ご意見・ご質問はお住まいの地区の役員まで。

お見舞い返しに替えて

大石 貞子 様より自治協議会にご寄付を頂戴致しました。

ご回復と ご活躍を心よりお祈り致します。