



自治センター行事予定及び利用申請状況 (令和7年7月1日現在)

月	日	曜日	和室	サロン室	会議室1	会議室2	調理室	大集会室	体育館	グラウンド
8月	1	金					夏休みこども教室			
	2	土	祇園グループ・ 春風アカデミー・さわやか手話 サークルは、随時行われます。						バドミントン 19:30	
	3	日								
	4	月					夏休みこども教室		ビーチバレー 20:00	
	5	火					夏休みこども教室			サッカー 19:00
	6	水		寄り愛サロン 10:00						
	7	木	自治センター窓ふき・周辺草刈り清掃						ビーチバレー 20:00	
	8	金								サッカー 19:00
	9	土					歌と踊りを楽しむ 会 15:00		バドミントン 19:30	
	10	日								
	11	月							ビーチバレー 20:00	
	12	火		寄り愛サロン 10:00						サッカー 19:00
	13	水								
	14	木	津名地区ふれあい夏祭り 盆踊り							
	15	金								サッカー 19:00
	16	土		NG会 20:00					バドミントン 19:30	
	17	日								
	18	月		局いきいきサロン 10:00					ビーチバレー 20:00	
	19	火								サッカー 19:00
	20	水		廿日会 20:00	寄り愛サロン 10:00					
	21	木				コスモス 13:30 思考会 20:00	花楽 13:30		ビーチバレー 20:00	
	22	金		22日会 20:00			華と生きよう 19:00			サッカー 19:00
	23	土							バドミントン 19:30	
	24	日								
	25	月							ビーチバレー 20:00	
	26	火								サッカー 19:00
	27	水		寄り愛サロン 10:00						
	28	木							ビーチバレー 20:00	
	29	金								サッカー 19:00
	30	土	スポーツ大会 (GG・ポッチャ)						バドミントン 19:30	
	31	日								

秋植え野菜の苗の注文 (8月)

レタス・キャベツ・ブロッコリー・白菜など
秋植え野菜の苗のご入用の方は、
津名自治センターで注文できます。
39-1047

苗は9月中旬頃、入荷予定です。
天候の変化で前後することもあります。



津名地区の人口 (6月末)

男性: 356人 世帯数: 385世帯
女性: 400人 65歳以上: 454人
高齢化率: 58.8%
合計: 756人

自治センター利用状況

(6月1日～6月30日)
13グループ
男 性 79名
女 性 63名

熱中症対策してますか?

のどが渇いてなくても、
こまめに水分補給
しましょう。



津名ふれあいだより



津名地区振興協議会広報 第214号 令和7年7月7日

『地域あんしん活動～きずな～ 講演会』開催

6月28日(土)に世羅町社会福祉協議会の協力で『地域あんしん活動～きずな～』の講演会を開催しました。講師に田川雅規様を迎え、47名参加で賑やかに開催した。田川様のコミカルな話に参加者みんな大笑いでした。今後、津名地区を元気にしていくには、みんなが主役で、みんなで声掛けをしてお互いを認め合うことが大切と感じました。



参加者に男性が多いことに、講師が感心されました。人を一人にさせない。一人だとボ～としてしまう。一人生活者がワクワクしてくるような、気の利いた声掛けをしていく。そうすると、一人が一人ではなくなる。地域みんなでワクワクした生活を送りましょう。

開催決定『夏祭り・盆踊り大会』

令和7年8月14日(木)夕方から夜に津名自治センターに於いて、「夏祭り・盆踊り大会」を開催いたします。コロナ中止以後復活して3年目。今年は親父バンドの「瓦」バンドを迎えます。ビンゴゲームの豪華賞品も準備します。異常な暑さが続きますが、一夜、地域の皆様と賑やかに楽しい時間を過ごしたいと思います。楽しみにお待ちください。

日 時 ; 令和7年8月14日(木)

19:00～19:30

集合で始まる予定
予定

アトラク ; 親父バンド「瓦」

ビンゴゲーム ; 豪華景品準備中



地区対抗グラウンドゴルフ大会開催

6月23日～6月25日に予定していたスポーツ協会主催の、地区対抗グラウンドゴルフ大会が悪天候のため日程変更して、6月26日、27日、7月1日に行われました。沢山の振興区からチーム・個人戦に参加頂き、熱戦が繰り広げられました。結果は8月発行のふれあいだよりで紹介します。尚、表彰は8月30日に予定しています、「ふれあい大会」で行います。お待ちください。



「健康体操」教室

今年度4回計画しました、青原徹氏の健康体操の1回目を6月14日（土）に行いました。25名の参加で、皆さん楽しく汗を流しました。赤色の少し強いゴムを使って、2人組になり肩甲骨・肩回り・腰回りの強化運動を行いました。一汗をかって「肩の辺楽になったわぁ」「家でも続けると良いのはわかつとるんじゃがねえ……」など、色々感想を言いながら、『また今度も頑張るよ』と楽しみに帰られました。

準備運動



あがに足が

2回目 9月30日(火) 予定



夏バテ予防（食事編）

7月に入り、本格的な夏がやってきました。熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう。喉ごしのよいそうめんやそばが美味しい季節ですが、炭水化物だけの食事にならないよう意識しましょう！

【夏に取りたい栄養素】

●たんぱく質

血や筋肉など、体をつくるもととなる。体力の維持や貧血予防のためにも大切。

（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など。）



●ビタミンB1

食事でとった栄養をエネルギーに変え、元気をつくるビタミン。疲労回復作用。

（豚肉・うなぎ・玄米・大豆製品など。）



●クエン酸

胃腸の働きを整えたり、食欲をアップさせる。疲労回復を早める。

（レモンなどの柑橘類・梅干し・酢など。）



寄り愛サロンの皆さんがクラフトを使用して、素敵な小物入れを作成されました。7月26日のつばき祭りに展示されます。是非、ご観覧ください。



GG 大会＆講話＆昼食会 7月22日開催決定

さわやかスポーツ教室(女性 GG 大会) 7月29日開催決定

異常な暑さが続く7月です。あっさりした食事が良いように感じますが、厳しい夏だからこそ、高タンパク質で栄養の高い物を、少しでも食することが重要になります。また、水分補給も充分に行いましょう。一度にたくさん飲まなくて、時間を決めて飲んだり、少しずつを何度も飲むようにしたら尿排出に影響がないですよ。暑い夏を元気に過ごしましょう。