



# 東自治会だより

## 《 サロンひがし 》の様子

クリスマスお楽しみ会



人権学習  
《あたたかい人づきあい》



ものづくり  
《ビーズアート & 折り紙》



百歳体操



## サロンひがし 2・3月の予定 (毎週木曜日 9時30分～)

			内 容
2月	5日	みんなのサロン	節分のつどい
	12日	男性サロン	レクリエーション
	19日	みんなのサロン	ひな人形づくり 
	26日	<b>お休み</b>	<b>申告相談のため</b>
3月	5日	みんなのサロン	音楽のつどい【楽しい音楽会♪】
	12日	男性サロン	レクリエーション
	19日	みんなのサロン	レクリエーション 
	26日	みんなのサロン	来年度にむけて

令和8(2026)年 **2月号**

世羅町東自治センター内 (東自治会事務局) Tel24-0961

# 感染症にご注意ください！

空気が乾燥し気温が低くなるこの時期はインフルエンザや新型コロナ、ノロウイルスなどが流行しやすくなります。

日頃から基本的な感染対策を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

## ①正しい手洗いを習慣に

外出後や食事前、トイレの後は石けんと流水で手洗い。  
指先・親指・手首は洗い残しが多い部分です。しっかりと洗いましょう。



## ② マスクと咳エチケット

せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。  
鼻までしっかり覆うことがポイントです。



## ③体調管理

睡眠をしっかりとり、無理をしないことも大切です。  
体調が悪いときは早めに休養をとり、必要に応じて受診しましょう。



	2月	【行事予定】	3月
16(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	1(日)	
17(火)		2(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
18(水)	給食サービス ・ 東ドリーム	3(火)	
19(木)	サロン	4(水)	
20(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	5(木)	サロン
21(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	6(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室
22(日)		7(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
23(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	8(日)	
24(火)		9(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
25(水)		10(火)	
26(木)	申告相談(要予約) <b>サロンお休み</b>	11(水)	東ドリーム
27(金)	自主防災視察研修 東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	12(木)	サロン
		13(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室
28(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	14(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
		15(日)	

## 東地区の人口及び世帯数(令和8年1月31日現在)

人口 679人 男性 341人 女性 338人 世帯数 313世帯 高齢化率 51.4%