



# 津名ふれあいだより



津名地区振興協議会広報 第223号 発行 令和8年4月7日

## 令和8年度スタート！よろしくお願いたします。

日増しに温かさも増してきている昨今ですが、皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。さて、新年度令和8年度がスタートしました。2月の「節分祭」には、多くの皆様のご協力・参加で、盛大に開催できましたこと改めてお礼申し上げます。令和8年度も色々行事を計画しております。「ふれあい夏祭り」や、「敬老会」「スポーツ大会」など皆様のご協力・ご参加をお願いすることがあります。引き続きご協力をよろしくお願いたします。尚、令和8年度は、新しい役員体制（理事）で出発するようになると思います。令和7年度の区長・副区長には、ご心配をおかけしています。最後までよろしくお願い致します。

また、津名自治センターは、自治センター長福服喜久美・地域スタッフ宮本靖子・生活支援員戸島洋子・有償運送運転手加藤浩二と今川芳春の体制でスタートしました。みんなで力をあわせて頑張ります。よろしくお願い致します。

津名地区振興協議会 会長 仲行 洋

毎週水曜日に、津名自治センターで「寄り愛サロン津名」を開催しています。「百歳体操」をはじめ、「ゲーム」「ナンプレ」「麻雀」などを笑顔いっぱいに楽しんでいます。お家に居られる方で、興味がありましたら、電話 39-1047（津名自治センター）へご連絡下さい。令和8年度も、楽しくいろんなことに考え取り組んでまいります。

## 寄り愛サロン



### 心も体も元気に過ごすために

環境の変化や忙しさの中で、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。不調のサインに気づいたら、無理をせず心と体を休めましょう。

#### 【こんなことはありませんか？】

- 眠れない
- 忘れ物やミスが増える
- ロイライラする
- やる気が出ない
- 食欲がない、または食べすぎてしまう

#### 【自分なりのリラックス法を見つけましょう】

- ◎体を動かす
- ◎ゆっくりお風呂に入る
- ◎好きな音楽を聴く
- ◎今の気持ちを書いてみる

★不安や悩みは、話すことで気持ちが和らぐことがあります。一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。



# 自治センター行事予定及び利用申請状 (令和8年4月7日現在)



行事名・活動グループ名及び活動開始時間			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	
5月	1	金								サッカー 19:00	
	2	土		<p>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。</p>					バトミントン 19:30		
	3	日									
	4	月								ビーチバレー 20:00	
	5	火									サッカー 19:00
	6	水									
	7	木		寄り愛サロン 10:00					ビーチバレー 20:00		
	8	金								サッカー 19:00	
	9	土							バトミントン 19:30		
	10	日									
	11	月							ビーチバレー 20:00		
	12	火						エンジェル 13:30		サッカー 19:00	
	13	水		寄り愛サロン 10:00							
	14	木							ビーチバレー 20:00		
	15	金								サッカー 19:00	
	16	土	NG会20:00						バトミントン 19:30		
	17	日									
	18	月	肩いききサロン 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 患者会 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							バトミントン 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							バトミントン 19:30		
	31	日									

夏野菜・さつまいもの苗  
注文を承っております。  
ご購入の方は津名自治センターまで  
ご連絡ください。  
39-1047

**津名地区の人口 (3月末)**  
**男性: 361人 女性: 391人**  
**合計: 752人**

**世帯数: 396世帯**  
**65歳以上: 442人**  
**高齢化率: 58.8%**

**自治センター利用状況**  
 (3月1日~3月31日)  
**20グループ**  
**193名**

**ご寄付をいただきました。**  
 津名地区振興協議会の福祉活動に  
 活用させていただきます。  
 ありがとうございます。  
 (見舞返し)  
**前原 春夫様**