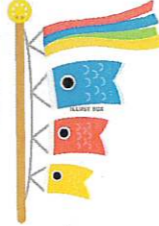




# 自治センター行事予定及び利用申請状況 (令和6年4月5日現在)

月 日 曜日		行事名・活動グループ名及び活動開始時間							★=ナイト
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		
1	水					バドミントン 19:30			
2	木								
3	金					ビーチバレー 20:00	★サッカー19:00		
4	土								
5	日								
6	月					ビーチバレー 20:00			
7	火						★サッカー19:00		
8	水		寄り愛サロン 10:00			バドミントン 19:30			
9	木					ビーチバレー 20:00			
10	金						★サッカー19:00		
11	土					歌と踊り 15:00	バドミントン 19:30		
12	日								
13	月						ビーチバレー 20:00		
14	火		寄り愛サロン 10:00			エンジェル 13:30	★サッカー19:00		
15	水								
16	木			コスモス 9:00	花楽グループ 13:30		ビーチバレー 20:00		
17	金				華と生きよう 19:00			★サッカー19:00	
18	土	NG会 20:00				バドミントン 19:30			
19	日	30・新星会 15:00							
20	月	局いきいきサロン 10:00 廿日会 20:00				ビーチバレー 20:00			
21	火				思考会 20:00		★サッカー19:00		
22	水	22日会 20:00	寄り愛サロン 10:00						
23	木					ビーチバレー 20:00			
24	金						★サッカー19:00		
25	土					バドミントン 19:30			
26	日								
27	月					ビーチバレー 20:00			
28	火						★サッカー19:00		
29	水		寄り愛サロン 10:00						
30	木					ビーチバレー 20:00			
31	金						★サッカー19:00		

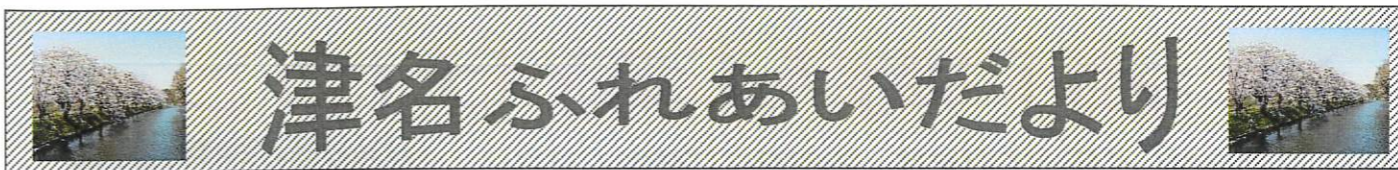
祇園グループ・融和会・春風アカデミー・さわやか手話サークルは随時行われます。



津名地区の人口 (3月31日現在)  
 男性: 366人 女性: 410人  
 合計: 776人  
 世帯数: 393世帯 65歳以上: 460人

自治センター利用状況(3月1日~31日)  
 29グループ  
 男性 103名 女性 152名

古紙回収  
 4月22日(月)~26日(金)まで  
 津名自治センター スポーツ広場横の  
 駐車場の奥プレハブで収集いたします。



津名地区振興協議会広報 第200号 発行 令和6年4月5日

## 令和6年度も引き続きよろしくお願いたします。

新型コロナウイルスが「5類」になり安心と思いきや、インフルエンザが猛威をふるい心配が尽きない日々ですが、新年度、令和6年度がスタートしました。令和5年度のお盆に4年ぶりの「ふれあい夏祭り」を開催し、たくさんの皆さんの参加で大賑わいでした。今年度も、地域の皆様のご協力で、いろんな行事を感染予防対策十分に行いながら、行ってきたいと思えます。引き続きご協力をよろしくお願いたします。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の体制で頑張ります。よろしくお願いたします。

津名地区振興協議会 会長 松本 哲彦

## ありがとうございました。

2月から小学校の太鼓の購入に地域募金の協力をお願いしていました。皆さまのたくさんのご協力で、目標金額を突破することができましたとの、連絡が小学校からまいりました。大変にありがとうございました。右の絵の太鼓・舞台用平台を、購入予定のようです。児童たちが今後新しい太鼓を使用して、ますます頑張っていく姿が思い浮かびます。本当にご協力、ありがとうございました。

津名地区振興協議会のみがこま  
 いにお世話に頼ります。お盆の地域募金  
 でお盆の熱い思いに支えられ、たくさん  
 の協力をいただき、目標金額を達成し、  
 購入予定の太鼓・舞台用平台の思いを  
 かなげることができました。本当に  
 ありがとうございます。お盆の地域募金  
 でお盆の熱い思いに支えられ、  
 たくさんのご協力をいただき、  
 目標金額を達成することができました。  
 本当にありがとうございます。



ご協力、ありがとうございました。

## 津名地区代議員会 (総会) 5月17日開催予定

津名地区振興協議会の令和6年度総会を5月17日(金)19時より津名自治センター多目的ホールで開催します。関係者には後日、案内や資料をお届けします。又、各振興区の区長さん宛にお送りしている地域自治活動助成事業についての書類は、年度代わりで大変お忙しいと思えますが提出期日までに自治センターへ提出をお願いします。

お詫び 3月7日発行の「津名人権学習会」開催記事に、不備がありました。申し訳ありませんでした。今後も振興協議会をよろしくお願いたします。

# 津名「寄り愛サロン」

みんなでたのしく行っています。お気軽にご参加ください。



## 講話&昼食会&GG 大会開催

令和6年度も年3回「講話&昼食会&GG 大会」を計画しました。第1回目を次の通り行います。

日にち：令和6年5月24日（金）

時間：講話 11:00 新山 泰造氏（生活安全指導員）  
「防犯について」

昼食会 : 12:00 お弁当・お茶

GG 大会 : 13:00 受付開始

13:30 ゲームスタート（2ゲーム）

## 今年も年4回古紙回収します！

●古紙●新聞紙●段ボール●雑誌●チラシ●アルミ缶は、いつでも指定場所に持込出来ます。鍵は自治センターになりますので、事務所に声掛けをお願いします。集積後、搬出しますのであえて定期回収日を設け、年4回の回収を実施致します。

※【古紙回収日】 いずれも午前9時～午後5時まで

●第1回 4月22日（月）～26日（金）

●津名自治センター（津田スポーツ広場駐車場奥に物置を設置）。この期間は、時間内はカギは開いています。



●古紙の持込みが出来ない人は、自治センターに電話下さい。

☎：39-1047（津名自治センター）

### 食用油の廃油も回収してます。

●自治センターの北側通路に回収箱を設置しています

※【回収場所】



1日に何歩 歩いていますか？

国民の健康づくりに関する基本的な方針を示した「健康日本21（第3次）」では、1日の歩数目標値が掲げられています。



1日の歩数の 平均値	目標値	
	20～64歳	65歳以上
	8000歩	6000歩



ウォーキングは、生活習慣病の予防や骨粗しょう症予防の効果があり、健康寿命の延伸につながります。まずは1日10分（約1000歩）、今より多く歩いてみませんか？



## 正しいウォーキングフォーム

目線はまっすぐ  
少し遠くを見るよ

肩は力を抜いて  
リラックス

背筋を伸ばして  
あごを引いて

ひじを軽く曲げて  
前後に振る

着地はしっかり  
かかとから

歩幅はできるだけ  
広くとる



ウォーキングの前後や、途中には、水分補給を心がけましょう。無理はせず、天候や自分の体調と相談しながら、楽しみながらマイペースで行いましょう。