回 覧 確 認											

豊浜市民センターだより

あいらんど アビ

2020 12月

第１６６号　令和２年１２月１０日発行
呉市豊浜市民センター　電話６８－２２１１
【URL】 http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/
【E-mail】 toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口　【１０月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：８４６世帯　・人口：１，２５８人
男：５８９人（＋３）　女：６６９人（－１）

令和２年度　豊浜町成人式

開催日時：令和３年１月２日（土）
午前１１時から

開催場所：豊浜まちづくりセンター 大集会室

対 象 者：平成１２年４月２日から
平成１３年４月１日生まれの人

主　　催：豊浜地区自治会連合会

安芸灘保健出張所からのお知らせ

健 康 相 談

令和３年１月１５日（金）
１０：００～１１：３０ 小野浦集会所

令和３年１月１８日（月）
１０：３０～１１：３０ 山崎集会所
１３：３０～１５：００ 立花集会所

令和３年１月２２日（金）
１１：３０～１２：３０ 斎島集会所

豊浜地区社会福祉協議会から

寄付の受納について（お礼）

百歳クラブ御一同様から，金一封のご寄付をいただきました。

ご芳志は，豊浜地区の福祉事業の一助とし，住民の福祉増進のため，有効に使わせていただきます。

謹んで厚く御礼申し上げます。

豊浜地区社会福祉協議会では，住民の福祉の増進を図り，明るく住みよい地域社会をつくるため，車いす購入貸出事業（無料），チャイルドシート貸出事業（無料），ちょっとてご事業（1/2助成）など様々な事業を行っています。

【お問い合わせ先】　電話６８－２２１１

四国五郎作品展

豊浜町に縁のある画家四国五郎さんが，町に寄贈された絵画を展示しました。中国新聞などで報道されると市外からも鑑賞者が訪れるなど，反響がありました。１２月２８日まで市民センターロビーで開催。

カメラ トピックス とよはま

11月29日（日）市長とわがまちトーク

12月2日（水）交通安全テント村

12月1日（火）柑橘収穫ボランティア活動（1回目）

３密をさけた体力づくり，元気づくり

医療・介護・福祉のワンポイントアドバイス　リレー

コラム第７回：医療編

オレンジ薬局　薬剤師　竹内ひとみ

昔から５感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）は，どれをとっても人間に無くてはならない大切なものです。特に視覚は「目は口ほどにものを言う」という諺もありますが，日常生活の中で重要な役割を果たしています。

自粛生活でテレビ・パソコン・スマホに触れる時間が多くなり，目を酷使し，まばたきの回数が減り，エアコンの長時間使用により，ドライアイ，眼疲労，眼精疲労になりやすい環境となっています。

目が乾く，疲れる，重い，痛い，ゴロゴロする，目やにが出るなどの症状に気をつけましょう。

★予防対策
・適度な明るさと正しい姿勢
・一定時間毎に休憩
・蒸しタオルなどを目の上に載せる
・点眼液（VB12・角膜保護剤・人工涙液）
・毛様体のストレッチ：鼻から15cm先に人差し指を立てて，両目で15秒凝視する。遠くを15秒見る。これを３回繰り返す。
・目のほぐし体操

【お問い合わせ先】蒲刈市民センター　担当：橋村
事業用携帯番号（呉市高齢者支援課）
０９０－８９９３－６９１９

編集後記

新型コロナで明け暮れた１年でした。まだ終息の兆しが見られませんが，健康に留意してお過ごしください。来年はコロナに打ち勝ち，希望の年になりますように。（大下）