回 覧 確 認											

豊浜市民センターだより あいらんど アビ 2020 8月

第１６２号　令和２年８月８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　【６月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：８４３世帯　　・人口：１，２５８人
男：５８７人（－４）　　女：６７１人（－１）

豊浜市民センターからのお知らせ

～民生委員児童委員に就任されました～

令和2年8月1日から八重垣美智子さんが主任児童委員(町内全域)に就任されましたので，紹介いたします。よろしくお願いします。

心配ごと相談

日時：令和2年9月11日（金）
9：00～12：00
場所：　大浜集会所
※民生委員・行政相談員による相談会

寄付のお願い

皆様のまごころを 豊浜地区社会福祉協議会へ

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，次の事業を行っています。

【事業内容】
- ○敬老会事業助成(敬老者一人当たり500円)
- ○ふれあい･いきいきサロン助成事業
- ○ちょっとてご事業(1／2助成)
- ○車いす貸出事業(無料)
- ○自動車貸出事業(霊柩車:5,000円，送迎車:無料)
- ○チャイルドシート貸出事業(無料)
- ○救急医療情報キット(無料)

これらの事業を行うためには財源が必要です。香典返し，見舞い返し，お祝い返しなどにかえて，豊浜地区社会福祉協議会への寄付をお願いします。

安芸灘保健出張所からのお知らせ

☎７０－７１８１

健康相談

日時　8月28日(金)
11:30～12:30
場所　斎島集会所

豊浜会館からのお知らせ

カメラトピックスとよはま

魚さばき方教室　8／1〔土〕於:豊浜まちづくりセンター

皆さん，真剣な面持ちで，魚のさばき方を学んでいました。

おいしそうに出来上がりました。

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３回：リハビリ編
訪問看護ステーションうらにわ　作業療法士　中村玲子

「元気でいるためには毎日の体操が大切だ」とよく聞きますが，それはなぜなのでしょうか。

毎日の生活で使われている筋肉は，ごくごく一部なのです。

例えば，今日一日の中で，肩よりも高く手を挙げましたか？

限られた筋肉だけを使う毎日を続けていると，身体のバランスを崩しやすくなります。バランスの悪い身体ではどこかに無理が重なり，肩こりや腰痛などの原因となります。また，転びやすくもなり，血液の流れが悪くなり，むくみや冷え，肥満の原因にもなります。身体のどこかに痛いところがある人はもちろんですが，日頃よく動いている人も，全身の筋肉を柔らかくするために，意識的に体を動かして体操を続けることが望ましいです。

ラジオ体操は，まんべんなく身体全体を動かすことができる体操です。

一日一度，体操をして，元気な身体を自分で作っていきましょう。

お問い合わせ先
蒲刈市民センター　：　平日９時～１６時　　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

長かった梅雨がやっと明け，いよいよ夏本番ですね。コロナウイルス感染予防のため，マスクをつける機会が増えていることと思いますが，マスクをしていると，喉の渇きを感じにくくなるようです。これまで以上に，こまめに水分補給をして，しっかり熱中症対策をしましょう。　（里田）