

新生児ご誕生
おめでとうございます

5区 渡部 洸平 様 美奈子 様のお子様
湖吏 ちゃん(令和4年2月26日)生
絢吏 ちゃん(令和6年7月5日)生

自治会加入者対象に崎津自治連合会と崎津地区社会福祉協議会と
合わせて10,000円のお祝い金をお渡ししています。
該当される方は、崎津公民館までお申し出ください。

さきつ保健師だより

9月は「健康増進普及月間」です！毎日忙しく過ごしていると、自分の身体ことは後回し…なんてこともありますよね。この機会に、普段の生活を振り返り、自分の健康を見つめ直してみましょう！

健康的な体をつくり、維持するためのポイントは
「食事」、「運動」、「睡眠(休養)」です



★毎日3食 ★主食・主菜・副菜をバランス良く
★油や塩分の取りすぎに注意 ★腹八分目



★今よりも10分間身体を多く動かす★徒歩や自転車以外
★〇〇しながら、ついでに運動 ★外出先で階段を使う



★心地よい湿度・温度に調節 ★目覚めたら日光を浴びる
★入浴は就寝2〜3時間前に ★寝る前にテレビやスマホを見ない

これ以外にも、喫煙・飲酒にも要注意です。喫煙と過度の飲酒は、生活習慣病の発症・悪化に拍車をかける要因となります。健康について詳しいご相談をされたい方は、毎月公民館で実施している「保健師の出張！なんでも健康相談」をぜひご利用ください。次回の日程は、9月13日(金)9:30〜11:30です。相談日以外でも、健康対策課や地区担当保健師(吉川)へ気軽にご相談ください！

★保健推進委員会よりお知らせ★

健やか体操のご案内

日時 9月13日(金)午前10時〜11時
場所 崎津公民館 2階集会室
持ち物 飲み物・上靴・タオル

今回は、真誠会健康運動指導士の方と一緒に、脳活性体操を中心に簡単な体操をします。楽しく体を動かして、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！！

どなたでも気軽にご参加下さい！

今回は、10月11日(金)、体力測定会を予定しています。

崎津地区盆踊り大会開催(報告)

8月16日(金)に行いました。当日は雨が予想されたので体育館にやぐらを組んで踊りました。役員のみなさん、参加者のみなさん、ご協力ありがとうございました。



子どもふれあい活動の報告

プレーパーク
&サマーキャンプ

7月27日(土)
〜28日(日)に
開催しました。



今年もたくさんの参加申し込みがあり、子どもたちは、楽しく貴重な体験ができたと思います。地域の皆様にも、ボランティアで参加・協力をしていただき、ありがとうございました。紙面を借りて厚くお礼申しあげます。

子どもふれあい活動実行委員会

ほっとひといき ㊦ ㊷

「東京フレンドパーク」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎(7区)

パリ五輪の日本選手の活躍は見事でしたが、相次いだSNSでの選手への誹謗中傷の酷さ。五輪開催年の「今年の漢字」はいつも『金』ですが、今年は反省の意味で『誹』に！

2004年アテネ大会の『栄光の架橋』(作詞:北川悠人)は「悔しくて眠れなかった夜があった 恐くて震えていた夜があった」等々、アスリートの思いを代弁する言葉が並んでいます。それからわずか20年後、苦しいことをしなくても儲ければよい、負けなければよいというような風潮があります。誹謗中傷をした人はきっと、選手ほど壮絶な体験でなくても、失望や悲しみに向き合って努力し乗り越えて何かを得た経験がなく、誹謗中傷を受ける選手の思いが想像できないのではないのでしょうか。

2011年に終了したTBS系の人気番組「東京フレンドパーク」の特別版が先日放送されました。出演者は仲間と知恵や力を出し合い、失敗を乗り越えて目標の金貨を獲得します。しかし金貨と交換したダーツの矢は、往々にして希望の商品ではなく「たわし」へ。視聴者は出演者の喜怒哀楽に共感し応援しました。私の両親はこの番組が大好きで、月曜夜の食卓はいつも賑やかでした。折しもその日は父の命日。よい供養になりました。



「Snowman 金貨2枚獲得！」
(2024.8.9 BSSTV より)

子育てサークルより
お知らせ
“お月見の製作をしよう！”

日時：9月12日(木)
午前10時30分〜

場所：弓ヶ浜
子育て支援センター
(富益保育園となり)

電話 28-8860