

ほむら

いやしの里 本町地区振興会 検索

第338号
令和3年 8月 1日
編集・発行
本町地区振興会
本町地区コミュニティセンター TEL・FAX23-4735

第1回健康料理教室を開催しました

7月14日（水）に食改さん主催の健康料理教室を開催しました。今回、調理実習は行わずファミリーマートで販売されている減塩弁当をもとに減塩について学びました。血圧が高いと脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性があるため、レモンや酢、生姜やわさびなどうまく活用するといったことでした。コンソメやだしの素にも塩が多く含まれているそうです。1日の塩分摂取量は男性で7～8g、女性で6～7gです。その他にもやはり免疫カアップUPの効果があり、きのこ類や発酵食品は腸内環境を改善してくれるなど教えていただきました。次回は10月に予定です。



サマーキャンプ「富岡往還」を実施 鈴木三公の足あとを訪ねて

7月22日（木・海の日）に日帰りでサマーキャンプを実施しました。本渡中学校よりボランティアで6名参加、受付の手伝いや子供たちのサポートをしていただきました。46名（小学生25名）で朝8時過ぎに東向寺を出発。途中休憩、給水を取りながら11時頃に風力発電所を見学、12時頃水の元観音へ到着。昼食休憩を取った後、今年は市の防災危機管理課より災害用のテントをお借りして、災害時の簡易トイレの体験を行いました。水の元観音からボランティアスタッフの送迎で富岡海水浴場へ。海水浴を満喫、天草の海に感謝して全員無事帰路につきました。キャンパーを代表して6年の前田れんさんがお礼の言葉を述べました。参加者の皆さん、本渡岳友会の皆さん、ボランティアスタッフの皆さん、事前のコース整備等から大変お世話になりました。おつかれさまでした。



グラウンド清掃大作戦～ボランティア作業のお願い～

町民の大切な財産、グラウンドの清掃作業を実施します。各戸より1名のご協力をよろしくお願いいたします。

日時: 8月22日(日) 午前7時～(約2時間程度)

場所: 上区が本町小学校グラウンド(宇土・鶴・平床・福岡・寺領、新休)

下区が本町運動広場(旧本町中グラウンド)(横久保・下河内・柵の原)

柵の原通学路

★作業内容

○本町小グラウンド周辺の草刈・除草作業・

○本町運動広場周辺(内外)の草刈・除草作業

※本町小グラウンドでは排水路の土さらいの作業を行いますので角スコップ、一輪車等をお持ちください。本町小グラウンドのトラック内には草がほとんどありませんので周辺の草刈りと土さらいの作業が主となります

密にならないよう各自ソーシャルディスタンスを保ってください。可能な限りマスク着用で水分補給を忘れずに行ってください。無理のない程度でのご協力をお願いします。



防災訓練を実施します

自然災害に対する備えは決して無駄なことではありません。いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。例年コミュニティセンターへ避難をしていただき全体訓練を実施していましたが、今年度より各地区(各自主防災会)で実施していただくようになりました。自主防災会長の指示に従ってください。雨天時の有無や集合場所等はそれぞれの自主防災会で異なりますのでご確認ください。住民の皆さんのご協力をお願いします。

日時 9月5日(日) 時間は各自主防災会で異なります

(サイレン吹聴) 防災行政無線を使って訓練放送が流れます



お知らせ

9月12日(日)町民球技大会は中止します。

10月3日(日)町民体育祭は実施します。プログラムを見直し、親睦という点から採点を行わないこととしました。各種目の人数減や感染症対策を十分行います。検温、体調チェック、消毒等住民のみなさんにはご理解とご協力をよろしくお願いします。

【今後の行事予定】

- 8月 1日(日) 地区振興会便り発行
- 3日(火) 第3回体協役員会
- 22日(日) グラウンド清掃大作戦
- 24日(火) 第3回本町区長会

ありがとうございました

○自主サークルのみなさんでコミセン内外の清掃をおこなっていただきました。

○ふるさと応援寄附金をいただきました。地域のために大切にに使わせていただきます。

原田 良介様(愛知県)

匿名希望 1名

お詫びと訂正

7月号に掲載しましたお名前に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

【誤】松下 晴実様 → 【正】松下 春実様