



# 水保婦人会



水保サロンの、80歳以上の水保在住の高齢者を対象に、一年に4回開催しており、始めてから早や4年となりました。

高齢者同士の集いの場として、また、昼食を共にし、ますます元気に余生を送ってくださることを願って続けております。

主催は、水保自治会であり、民生委員、福祉協力員、健康推進員及び有志ボランティア十数名の方々に協力をしていただいております。

時間は、平日の午前10時から午後3時までで、内容は、すこやかセンターの野中勝見先生の指導のもとで、ゲーム、クイズ、体操などを楽しんでいきます。

昼食、おやつは、健康推進員を中心に季節の手作り弁当を作っております。三十代のボランティアから八十代の高齢者まで、にぎやかなサロンの場として楽しんでいきます。

なお、ボランティアに関心のある方は、健康推進員までお申込みください。



## 元気一杯

- 【メニュー例】
- ・おろしハンバーグ
  - ・菜めし
  - ・関東煮
  - ・はくさいの白あえ
  - ・果物(みかん)
  - ・茶わん蒸し
  - ・三色だんご
  - ・桜もち



### 水保婦人会解散のお知らせ

陽春の候、水保町の皆様方におかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

平素は、水保婦人会活動に際しましては、大変ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

水保婦人会では、ここ数年来、脱会者の増加や入会者の激減に加え、婦人会としての目的の不明確さ等の問題を抱えておりました。

去る、2月14日に行われまして水保婦人会の年度末総会におきまして、こうした問題を抱えた婦人会の今後の在り方について協議

### 健康チェック

- ①花粉を吸入しないよう日常生活から気をつけましょう
- 【外出時】花粉の大量飛散地への外出は控える。マスクやメガネを着用すること。コンタクトレンズの使用は避けたほうがよい。
- 【帰宅時】目を洗い、鼻をかむ。うがいをする。
- 【在宅時】窓や戸を開け放しにしない。その際はきっちりする。毛織物の衣類はできるだけ外に干さない。
- ②心身の健康を保つよう心がけましょう
- 【運動する】体力増強、ストレス解消、皮膚鍛練につとめましょう。
- 【皮膚を鍛える】普段はなるべく薄着に。乾布摩擦、冷水浴、冷水摩擦を行います。
- 【睡眠・休息を十分とる】疲労や睡眠不足が症状を悪化させます。
- ③花粉の飛散量に日々注意しましょう
- 【スギ花粉の飛散量の予測】
- （◎多い）
- ・前年の7月中旬、8月初旬が猛暑

をいたしましたところ、婦人会を解散することと決議されました。

水保町民の皆様方には、この紙面をお借りしまして、婦人会の決議事項をご報告申し上げます。

長年にわたつての、皆様方の暖かいご協力とご支援を、心よりお礼申し上げます。

なお、アルミ缶回収活動におきましても、ひとかたならぬお世話になりました。本当にありがとうございます。

3月の空き缶回収日から従来の方法（アルミ缶・スチール缶分別不要）となっておりますので、ご協力をお願いいたします。

- ・雨の日の翌日・晴れて温度の高い日風の強い日
- （△少ない）
- 前年が冷夏・雨や雪の日
- （○その他）
- 開花後、気温上昇とともに飛散量は増加する。
- 【花粉の飛散期間】通常、関東ではスギ花粉の飛散期間は2月中旬より4月初旬、ヒノキ花粉は3月中旬より4月下旬といわれていますが、九州ではこれより早く、東北ではこれより遅めになります。
- ④薬の服用については医師の指示をきちんと守りましょう。

### 自治会だより

◎野洲川跡地の骨材採取に係る工事等が4月から始まります。

場所は、正覚寺墓地付近から国道477号線までの区間です。出入口でのトラックの往来には十分気をつけてください。

◎天神橋が、老朽化のため通行禁止となっています。危険ですので通行はしないでください。

◎今年4月から、スポーツ推進委員（女子）に今井まち子（上町）さんが新たに就任されました。男子は一昨年北村昇（中町）さんが就任されています。