

# 志免四だより

令和6年 4月  
第169号

発行所  
志免四公民館  
092-935-0466  
発行責任者  
志免四公民館主事  
日高 勲  
(090-3663-4808)  
編集・構成・作成  
総務 日高 勲



## 志免四町内会・公民館活動について

志免四町内会の皆様におかれましては、益々のご発展のこととお慶び申し上げます。町内会運営に際しましてご協力を賜り誠にありがとうございます。

令和5年度の公民館活動は新型コロナウイルス感染症が5類に変更されマスク着用も任意となり、公民館計画行事も地域の皆様のご協力により実行する事が出来ました。

今後も少子高齢化が避けられない状況の中、地域社会の担い手が少なくなり、町内会の活動にも影響を与える状況も考えられます。

町内会の活動を通じて地域の人ひとりが協力し、支え合う地域共生社会を実現し、皆様方の安心・安全・豊かな環境にしたいものと考えています。

令和6年度も町内会の皆さまのご希望ご要望に添えられます様に準備していきたくと考えています。

志免四町内会の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

町内会 役員一同

## 各部 報告・お知らせ

※なごみカフェ（居場所活動）

3月4日（月）実施しました。麻雀・トランプゲーム等で楽しめました。

※子育てサロン

3月12日に実施いたしました。楽しい遊びや昼食をして楽しく過ごしました。

毎月第二火曜日10時より実施しております、就学前の子どもさんと保護者の方のご参加をお待ちしております。



子育てサロン風景



※資源物回収

3月10日（日）に行いました。組長さん、育成部、公民館役員、手伝いしていただいた皆様お疲れ様でした。ご協力ありがとうございました。



※資源物回収は奇数月の第二日曜日に実施しています。

※うきうきルーム

3月11日（月）日に開催されました。口腔ケアや健康に役立つストレッチや、頭の体操を兼ねた運動などを実践しました。（4月は休みです）



## ※ふれあいいきいきサロン

3月30日土曜日、今年度最後の行事で、町内会高齢者憩いの場と致しまして公民館大広間において11時からお花見の会を実施致しました。

町内高齢者の皆様78名の参加で、桜の花、佐藤会長によるDVDで流れる桜並木や動画を観賞しながらの、食事や談話を楽しみ、和気あいあいの中、終宴致しました。

参加者の皆様関係者の皆様ご協力ありがとうございました。



## 光年会 誕生会

会長 伊賀健信

令和6年3月16日土曜日に志免四公民館大広間において、令和5年度第3回光年会の11月・12月・1月・2月・3月生まれの誕生会を行いました。

まだコロナ禍の関係で、誕生者のみでの誕生会になりました。

誕生該当者は27名ですが内、22名様をお祝いする事ができました。

前座の部は10時から志免町役場健康課の栄養士、中村百香先生をお迎えして、健康セミナーを行い、健康な食生活についての講義を受けました。

「食べる元気をつくること」「たんぱく質の目安量」「食事からのフレイル予防」「90日間体重測定チャレンジ」「パッククッキングで簡単おかず」等の講義を受け、食についての役割を各自の勉強になったと思います。

自分の生活に生かして健康寿命を伸ばしていきたいと思えます。

後座部は11時50分より誕生者の祝宴に入り飲んで食べて楽しい一時を過ごし13時30分終宴しました。

## 4月 公民館行事

※令和6年度定期総会

【日時】4月6日（土）19時

※子育てサロン

【日時】4月9日（火）10時～15時

※光年会定期総会

4月13日（土）

## 5月 公民館行事

※組長会議（自主防災・防犯組織任務分担会議）

【日時】5月10日（金）19時

※資源物回収

【日時】5月12日（日）（予備日19日）

午前8時より、各地区に回収に回っておりますが、回収後に資源物を出されている地区があります。その場合は公民館迄ご連絡ください。

※注意事項  
一般ごみ・大型ごみ・燃えないごみ等は回収出来ません。

※うきうきルーム

【日時】5月13日（月）10時

理学療法士、専門職の方々が講師となり健康に元気に過ごすポイントや運動等を実践します。65歳以上の概ね生活が自立した方々が対象です。

※子育てサロン

【日時】5月14日（火）10時～15時

就学前の子供さんとその保護者の方を対象としています。昼食も準備しています。

※楽しく食べて語ろう会

【日時】5月18日（土）を予定しています。

## 5月 志免町・各種主体行事

※中学校体育会 5月18日（土）

※小学校運動会 5月25日（土）



## 4月（卯月 うづき）

4月の和名は「卯月（うづき・うつき）」と読みます。由来としては、ウツキの花である「卯の花」が咲く季節という説が有力だそうです。

卯月は旧暦の4月を指す言葉でした。現在は旧暦4月11日新暦4月と考え、卯月を新暦の4月の別名として使用しているそうです。

4月は自律神経の乱れに注意！  
春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることも多く、自律神経が乱れやすくなります。

規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けてみたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換をしてみたりするといいかもかもしれません。

春を探しながらの散歩。  
家の近くの桜を眺めながら歩いてみたり、少し足を延ばして、遠くの公園まで歩いてみたり、自分のペースでのんびりお花見散歩をしてみるのもいいかもしれませんね。

また、つくしや、スイレン、ホトケノザなど、足元にある春を探しながら歩いてみると、新しい発見があるかもしれません。

春の花を飾ってみる  
桜やチューリップ、ミモザやヒヤシンスなど季節の花を飾って、お家の中で春を感じてみてはどうでしょうか。

生花は難しいという方も、花が描かれてあるポスターやポストカードなどを飾り、春を視覚的に楽しんでみるのもいいかもしれませんね。

