[区勢]令和 4 年 1 月末日現在 総人口 12,310 人 (+7) 男 5,822 人 (+3) 女 6,488 人 (+4) 世帯数 5,732 (+3)

広報 3月号 ひがしきわ

発 行 地区コミュニティ推進協議会 事務局 東岐波ふれあいセンター TEL/FAX (0836)58-2098 E-mail: kiwa2@c-able.ne.jp http://www.higashikiwa.com/

皆さんこんにちは!



私たち 21 名は東岐波地区で活動している民生委員児童委員です。

近年の世帯構造の変化、地域社会の人間関係の変容などを背景に地域の方々の抱える問題や生活課題は複雑多様化しています。そんな中、私たちは皆様の身近な相談相手として困りごとのある方に寄り添い、必要な支援サービスへのつなぎ役として日々活動しております。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる地域づくりに協力していく所存です。 地域の皆様には今後ともよろしくお願いいたします。



春が来た!!





☆3月18日は『春の睡眠の日』

~睡眠の質を高めよう~

「良質の睡眠は子どもの心身の成長に重要であり、 生活習慣病を予防し、高齢者の生活の質を高めます!!」

〈良質な睡眠をとるには? ☆体内リズムを整える3つのこと〉

①起床したら日光を浴びよう!

人の体内時計の周期は24時間より長め。 日光にあたり、体内時計を24時間に調整しています。

②お風呂に入って体を温めよう!

(就寝2~3時間前が理想です)

お風呂に入り、体温が上がることで、寝付きへの効果が認められています。38 度のぬるめのお湯で25~30 分、42 度の熱めのお湯なら5 分程度。半身浴でも効果があります。

③体を動かそう!

運動習慣がある人には不眠が少ないと言われます。 習慣的に運動(ストレッチなども含む)を続けることで、 寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。

★健やかプログラム★実施グループ募集

気軽に集う仲間と健康づくりを始めませんか? 健康づくりの専門家がサポートします! 【対象】概ね65歳以上、5名以上のグループ ※詳しくはお尋ねください。

東岐波市民センター 支援チーム 三田 58-2351

狂犬病予防注射日程 4月4日(月)

花園東公会堂	9:20~9:50
前田集会所	10:00~10:20
大田集会所	10:30~10:50
東岐波市民センター	11:00~11:30
岐波自治会館	13:00~13:20
丸尾自治会館	13:30~13:50
丸尾原自治会館	14:00~14:30



グランドゴルフ大会開催

| 月 | 7 日東岐波グランドゴルフ同好会の定期大会が行われました。

順位は次の通りです。

Ⅰ位	秋田	真一
2 位	大迫	勝重
3 位	井関	良次



グランドゴルフは専用のクラブとボールを使い、会場内に設けた各コースを周り、ホールポストまでの打つ回数を競います。よく歩くので運動量もあり、健康を気にかける方の趣味として人気上昇中のスポーツです。当会では、一緒に楽しむ仲間を随時募集しています。

毎週月~水曜日の8時30分から岐波グランドで練習をしています。予備のクラブやボールもありますので、体験もできます。季節はもう春。外に出て気軽に始めてみませんか?



大盛況!宇部市高齢者スマホ教室



第 | 回初級編(基本操作と基礎知識)が2月9日 (水)、第2回検索編(上達への近道)が翌週 |6日(水)に開催され、延べ44名の参加がありました。募集開始直後からの申込みの殺到にぴっくりし、反響の大きさに開催の必要性を実感しました。

教室では多くの参加者がスマホ操作に悪戦苦闘。講師・スタッフ職員もお手伝いに汗をかきました。

何事も「千里の道も一歩から」。今回の教室がスマ ホ操作に困らず使いこなせるようになる一歩となっ てくれればと願っています。

ふれあいセンター

3 月 あおぞら号巡回予定(移動図書館)

8日・22 日 (火)

丸尾漁港入口 10:30~11:00 丸尾原自治会館 11:20~11:50

12 日・26 日 (土)

東岐波ふれあいセンター 11:20~11:40 JA山口宇部東岐波支店 13:10~13:30



3 月 の 行 事 予 定 表(コロナの状況により中止・延期の可能性があります)

日	曜	行 事	時間	会場	主	催
4	金	喜和教養学級	09:30	ふれあいセンター	地 区	寿 会
5	土	民生児童委員協議会定例会	09:30	ふれあいセンター	地区民生児	記童 委 員 協 議 会
10	木	東岐波中学校卒業式	09:00	中学校体育館	東 岐 波	中 学 校
12	土	日の山レストラン	11:00	ふれあいセンター	東岐波	地 区 女 性 部
18	金	東岐波小学校卒業式	09:00	小 学 校 体 育 館	東 岐 波	岁 小 学 校