

第158号 令和3年7月1日 地域に集う、みんなの笑顔

7月

小佐野公民館



だより

発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長)

【☎】23-5037 【FAX】23-1529

小佐野小学校大運動会

コロナに負けない！

みんな、がんばりました！

暑さに負けない！

大腸がん検診の追加申込みについて！

【追加申込期間】

7月19日(月)から8月13日(金)

8時30分から17時15分

【申込方法】

市健康推進課(22-0179)へ電話で申し込み

＊氏名、生年月日、受検票が確実に届く 住所
電話番号をお伝えください。

かまいしエール券

まだまだありますよ～

6月1日から販売しております
「かまいしエール券」は、まだまだ
あります。市内スーパー他、
小佐野地区生活応援センターでも
販売していますので、まだ購入されて
いない方がいれば是非、この
機会にお買い求め下さい。

かんりえいようし

管理栄養士

まさきの食レワンポイント(夏やさい編)

夏野菜には水分、カリウムが多く含まれており、体を冷やす働きがあります。

また、抗酸化作用のある栄養素が含まれており、老化予防などが期待されます。



7月センター行事

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。

はまゆり健康づくり教室 7/12(月) 14:00～15:00 コミュニティ会館
(申し込みが必要です。)

地域サロン『よったんせ』 7/29(木) 13:30～15:00 コミュニティ会館

健康そうだん (土日を除き随時対応) コミュニティ会館



保健師あやちゃんから一言!

○7月5日から特定健診が始まります。国民健康保険に加入されている **35歳以上の方と後期高齢者の方が対象** になっており、既に 受診票が送られていると思います。

○1年に1回、ご自分の身体の状態を知るためにも、ぜひぜひ受診をお勧めいたします。

○健診を受け、結果が返ってきた際に、「この数値はどういう意味なんだろう?」「a から b になったけど どうして?」など、分からないことがあれば、**小佐野地区生活応援センター**にご連絡ください!

○会社での健診や病院での検査結果の問い合わせもお待ちしております。

『100歳体操!』

各町内会で行われている『100歳体操!』本日はいきいき小佐野会にお邪魔させて頂きました。皆さん、すごい体力で、こちらの方が息切れいたしました。皆さん、健康のために、一度参加してみてもはいかがでしょうか?



『あゆむカフェ』

今年度、第2回の『あゆむカフェ』が開催され、多くの方が参加して楽しい時間を過ごされました。

次回は、**9月27日(月)**になります。認知症の方や介護をしているご家族皆様、お気軽にお立ち寄りください。

【お問い合わせ先】

はまゆり在宅介護センター
認知症の人とあゆむ会
☎25-0650

鯉のぼりのお願いです!

今年は、初めて小佐野地区生活応援センターに鯉のぼりを泳がせましたが、かなり古くなっており、来年以降は使用できない物もあります。

そこで家の中に眠っている鯉のぼりがあり、処分等でお困りの方がおりましたら、是非、来年以降の**鯉のぼり祭り**のため、ご協力の方よろしく願います。

『社会福祉協議会から』

高齢者の“ちょっとした”困りごとを支えるために活動する有償ボランティア団体『**おとなりさん倶楽部**』では、活動にご協力いただける方を大募集しています。

「もう少し詳しく聞いてみたい」という方はお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

釜石社協 生活ご安心センター 電話 22-2310

【七夕飾り】

今年、小佐野地区生活応援センターに七夕飾り付けしま～す。

どうぞ、お楽しみに!!

6月1日号でお知らせしましたが、『**災害時における避難情報**』が変わりました。雨の多い季節となりましたし、改めて、確認されますようお願いいたします。

【編集・発行】小佐野公民館(小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)

【住所】釜石市小佐野町 3-4-25