みどり町５・６丁目自治会だより［９月号］

人口2,133　男1,065　女1,068　世帯920　　7月末現在

令和３年９月１日
第292号
公民館TEL　972-5606

班長さんへ

いつも自治会にご協力頂きありがとうございます。自治会費の徴収、広報の配布をよろしくお願い致します。大変恐縮ではございますが早めのバッグ返却をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 ・小中学校 始業式 2学期スタート	7	8	9	10 ・定例 緑樹会 14：00～	11
12	13	14	15	16	17	18
19 ・美化作業 （雨天の場合は翌週へ）	20 ・敬老の日	21	22（第4水） 公民館 午後8時まで	23 ・秋分の日	24	25
26 ・美化作業 （予備日）	27	28				

自治会費の納入などにご利用下さい

※今月のみどりの会は休止といたします。　　**※今年度の敬老会は中止と致します。**
※今月の定例緑樹会は10日(金)14:00～です。
※11日会は休止と致します。

～ミニデイ活動報告～

今年度のミニデイ活動は、新型コロナウイルスが蔓延しており緊急事態宣言も発令されている為、公民館で行なっている「ゆんたく会」や、講座・社会見学・健康体操などを自粛することになってしまいました。公民館では自宅で過ごすことが多くなった地域の方々に、家でもできる脳トレ体操をおこなってもらおうと思い、「まちがい探しゲーム」や「クロスワードパズル」等を用意しました。公民館では、地域の方々と交流する機会を減らさないよう出来る限りの活動支援を行っていきたいと思います。お気軽に公民館まで来てください!!

令和３年度　区費のお支払いについて

区民の皆様、班長さんのご協力により公民館にて自治会費のお支払いが順調に推移しております。大変ありがとうございます。お支払いがまだの方はコロナ過の中で、大変恐縮ですが５・６丁目公民館にて納めて下さいますようお願い致します。班長さんもコロナ対策で対面での徴収が厳しい状況となっております。どうぞ区費のお支払いは公民館へ直接納入をお願い致します。

令和３年８月吉日
自治会長：伊盛 宏美

９月以降のワクチン接種について

この度、うるま市では９月１日からの集団接種および個別接種について、約４万回分の供給目処がつきました。
　まず40歳以上の方から優先予約を開始し、次に12歳以上の全年齢（12歳～15歳は個別医療機関のみ）を対象とした予約開始を予定しております。
詳しい内容はうるま市公式ホームページをご確認ください。
問い合わせ連絡先窓口：098-923-7140（平日８：30～）

防ごう「フレイル」（食事編）

「フレイル」とは健康と要介護の狭間にある状態で、加齢にともない、筋力や活力が低下している状態をいいます。フレイルは予防することで、食い止めることができます。
「年だから、食が細くなった」とあまり食べずに過ごしている方はいませんか？高齢期こそ、しっかり食べて栄養を保ち、フレイルを予防しましょう!!

★食事のポイント★

①一日３食、規則正しく食べよう。（規則正しい食事を行い、１日の生活リズムを整えましょう!!）
②良質なタンパク質を十分に取ろう。（タンパク質は、健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素です!!）
③食べられないときは無理はしない。（無理やり流し込むとストレスになります。少量ずつ分けて食べましょう!!）
④さまざまな食品をバランスよく食べよう。（「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえて、多様な食品をとりましょう!!）

～ 裏面へ続く ～

・古紙　・衣類 ・ビン	・燃えないゴミ ・有害ごみ	・缶 ・ペットボトル	燃えるゴミ
毎週 月	毎月 第2・4 木	毎週 木	毎週 水・土
・段ボールや古紙は紙ひもで縛って出してください。 ・衣類は再利用可能なもので、資源ごみの袋に入れて出してください。 ・もえないゴミは指定の袋に入れて出してください。 ・ビン・有害ごみはかごに入れて出してください。		・缶はかごに入れて出す。 ・ペットボトルは資源ごみの袋に入れて出して下さい。	・指定のゴミ袋に入れて出して下さい。

※「H29　ゴミの分け方・出し方ハンドブック」を公民館で用意しておりますので、必要な方は公民館まで受け取りにいらしてください。

~夏休み食事支援を行いました～

今年の夏休みは新型コロナウイルス対策緊急事態宣言が発令されたことにより、ラジオ体操や「寺子屋」が中止になったことに伴い、公民館では子ども達に支援を行おうと、「沖縄県子ども未来政策課」より食事支援助成金をいただき、毎週火曜日と木曜日に「みどりの会」の方々の協力のもと、タコライス弁当等を作り子ども達に食事支援を行いました。
３０食ほど作り、区民の子ども達に公民館にて弁当を配布致しました。
また、毎週金曜日にはみどり町５丁目在住の「比嘉 啓詞」様より弁当の提供も行って頂きました。
区内放送での呼びかけとなりましたが、たくさんの子ども達が来てくれて大変喜んでくれました。

＜うるま市社会福祉協議会を通じ以下の企業様より寄贈がありました。＞
●「オリオンベーカリー」→菓子パン各種
●「沖縄ヤクルト」→ ヤクルト、ヨーグルト
●「㈱E スペース」→ お米・お菓子の詰め合わせ・ポーク缶詰
＜みどり町地域の方、企業様からの食材等の寄贈がありました。＞
●６丁目：具志堅さん　ちんくぁー（かぼちゃ）、５丁目：宇根さん　ヤクルト、お茶
５丁目：宮里さん　やーしぇーちきむん（うりの漬け物）
５丁目：ハート住宅長浜さん　くぁーし（お菓子）
●みどり町２丁目在「㈱くろとんフーズ　玉城 翔伍様 」→ チキンカツ
●「えんまん合同会社 神田 洋一様 」→ お菓子の詰め合わせ
たくさんの寄贈ありがとうございました。これらはすべてお弁当と一緒に区民の子ども達に配布致しました。またこのような機会を設けて、支援を行いたいと思いますので是非公民館にいらして下さいね。ご協力をお願い致します。
今回お手伝いをしてくださった「みどりの会」の皆様、寄贈をいただきました
区民の皆様、企業の皆様に感謝申し上げます。

～ 集団検診・婦人がん検診の延期について ～　8/10 現在

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和３年６月実施の集団検診・婦人がん健診の一部日程を延期しました。　お問い合わせ窓口：健康支援課/098-973-3209

＜集 団 検 診＞　：　＜婦人がん検診＞

令和３年６月15日（火）うるみん　→　令和３年11月８日（月）へ変更

令和３年６月16日（水）うるみん → 令和３年12月20日（月）へ変更

令和３年８月13日（金）うるみん → 令和４年１月20日（木）へ変更

令和３年６月22日（火）うるみん → 日程調整中

令和３年６月23日（水）うるマルシェ → 日程調整中

緊急事態発令中

自治会からのお願い！

沖縄県は、コロナ感染者の拡大で重病者が増え、受け入れていた医療機関のベッドが足りない状態です。
新たな重病患者になっても、すぐに治療が受けられない危機的状況です。
ワクチンの接種・未接種に関係なく、これ以上感染者を『増やさない・感染者とならない』ために
県外・県内の方、地域住民は
◎いつでも・どこでも可能な限りマスクの着用
◎親族間の長時間交流はひかえましょう
◎集団飲酒・食事・ビーチパーティー・バーベキューをしない様に配慮をお願いします。