みどり町５・６丁目自治会だより［11月号］

人口2,145　男1,064　女1,081　世帯922　　9月末現在

令和３年 11月１日
第294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 ・自彊術 10:00～	2 ・体操サークル 10:00～ ・パトロール 15:00～	3 ・文化の日	4 ・英会話サークル 14:00～	5 ・体操サークル 10:00～	6
7	8 ・自彊術 10:00～	9 ・体操サークル 10:00～ ・パトロール 15:00～	10 ・定例緑樹会 14:00～ 包括支援センター 14:30～	11 ・英会話サークル 14:00～	12 ・体操サークル 10:00～	13 ・11日会 20:00～
14	15 ・自彊術 10:00～	16 ・体操サークル 10:00～ ・パトロール 15:00～	17	18 ・英会話サークル 14:00～	19 ・体操サークル 10:00～	20
21	22 ・自彊術 10:00～	23 ・勤労感謝の日	24(第４水) ・防災勉強会 15:00～	25 ・英会話サークル 14:00～	26 ・体操サークル 10:00～	27
28	29 ・自彊術 10:00～	30 ・体操サークル 10:00～ ・パトロール 15:00～				

第4水曜日、公民館は
午後８時まであいてます

※今月のみどりの会は日程が決定次第連絡いたします。
※今月の定例緑樹会は10日(水)14:00～です。
※地域安全パトロールは毎週火曜日15:00～です。　※交通安全見守りは7:30～8:00頃までです。

・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。 （廃棄する衣類も・）

※「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。

～５・６丁目緑樹会よりお知らせ～

今月の定例緑樹会は、包括支援センターの方が来所致します。
内容：「健康づくり出前講座」午後３時頃～
・タブレットを使用し、介護予防チェックを行います。
※体調がすぐれない方はご遠慮ください。

～英会話サークルが始まりました。～

10月より５・６丁目公民館にて英会話サークルを始めました。興味のある方は公民館にて受付をお願い致します。
・毎週木曜日　14：00～15：00

～交通安全見守りボランティア募集のお知らせ～

月曜日～金曜日：7：30～8：00頃まで
（学校がお休みの時は行いません。）
※週１回でも　毎日でも参加できます。
※体調不良の時はいつでもお休みください。
ご無理のない範囲で参加をお願い致します。

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、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。

問合せ公民館☎：098-972-5606

☆第４水曜日は午後８時まで開館してます

防ごう「フレイル」（身体活動編）

新型コロナウイルスの影響により、活動制限が長期化することで身体機能がおとろえ、転倒や要介護状態などを招いてしまう「身体的フレイル」が懸念されています。コロナ前に比べると、高齢者の身体活動量は３割減少し、それに伴い筋肉量や握力などの機能低下も認められていることが分かりました。「感染予防」をしながら「身体活動」や「社会参加」を認めることが、「介護予防」や「フレイル予防」にとって重要と言えます。

★身体活動をおとろえさせない５つのポイント★

①座っている時間を減らしましょう。
②1日に１回（5～15分ほど）は、外に出て、日の光を浴びましょう。
③家事（掃除、洗濯、調理など）や畑仕事、庭いじりなど、体を動かすように心がけましょう。
④家でもできる運動を取り組みましょう。（ラジオ体操、散歩やウォーキング、筋トレ、ストレッチなど・・・）
⑤今より10分多くからだを動かしましょう。

～ 裏面へ続く ～

～みどりの会活動報告～

10月のみどりの会は「花植え」を行いました。

今回は公民館中庭にプランターに花の苗を植えました。

おかげさまで、公民館が綺麗な花に囲まれてとても華やかになりました。

ご協力くださいました方々、大変ありがとうございました。

マリーゴールド、夏すみれ、インパチェンス、ベゴニア

◆ うるま市役所からのお知らせ ◆

令和３年度 11 月の集団検診・婦人がん検診は予約が必要です！
コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診は予約者優先（先着順）とします。
３密を避けるため、受診者数を制限しますので、当日来場しても受信できない場合がございます。ご了承ください。
　また、感染拡大状況により中止となる場合がございます。
　ホームページをご確認またはお問い合わせ下さるようお願い致します。
　【予約申込・お問い合わせ】健康支援課 ： ０９８－９７３－４９６０

～令和３年１１月の集団検診　（予約制）

日付	場所	備考
11 月 1 日（月）	うるみん	託児あり
11 月 2 日（火）	うるみん	託児あり
11 月 8 日（月）	うるみん	追加日程
11 月 17 日（水）	うるみん	託児あり

◆ 地域安全パトロール隊募集のお知らせ ◆

「みどり町５・６丁目地域安全パトロール隊」では、子ども達が事件・事故に巻き込まれることなく、安心・安全に小・中学生たちが登下校できる環境づくりを行っております。子ども達の安心・安全を守るためパトロール隊員を募集しています。

＜活動時間＞

・毎週火曜日　１５：００～（約１時間程度）

◎「外出する機会が減った」方や「運動不足が気になる」方は、ウォーキングを兼ねながらのパトロールです。隊員もとても元気で明るく頑張っています。是非この機会にパトロールに参加してみませんか!?

※参加希望の方は「みどり町５・６丁目公民館：098-972-5606」までご連絡ください。または直接　火曜日にお越しください。