# てるま自治会だより

うるま市与那城照間1115-1　　TEL:098-978-2233

自治会ブログ「あがいてぃーだてるま」
http://teruma.ti-da.net

照間区人口（令和3年9月30日現在）
日本人：521世帯　自治会加入（290戸）
（男）634人（女）596人
外国人：19世帯(20人)
合計　1250人

コロナウイルスの長いトンネルをようやく抜けたように、明るい日常が少しづつ戻り始めているようですね。医療従事者の方は少しほっとできているでしょうか。これまでのような医療崩壊が起きないよう、一人ひとりが感染予防を心がけて穏やかに過ごしましょう。

今後の行事予定
11月3日(水)
＊慰霊祭（午前10時～）
12月23日(木)
＊子どもクリスマスイベント（予定）
○引き続き、行事については、中止・延期となる場合があります。

＊モー小御願

去る10月4日(月)（旧8月28日）にモー小御願を執り行いました。マーニカー、イーヌカー、モー小の草刈作業、炊飯、設営をして頂いた皆様、暑い中での作業、本当に有難うございました。

＊ミニデイ再始動

感染防止の為、少人数、予約制にてミニデイを再開しました。今回は鉢植えをして持ち帰りました。次回のミニデイは、11月25日（木）10時～11時（参加費無料・予約なし・茶菓子付）

☆もやしのひげ取り

☆慶祝敬老祝品を進呈しました。

＊トーカチ・カジマヤー・新百歳の方々へ

＊80歳以上の方々へ

【お願い！】

1.バイク、犬の鳴き声、早朝の草刈り機など、騒音に関する相談が自治会へ寄せられています。夜間や早朝だけでなく、近隣には十分に配慮して頂けますよう宜しくお願いします。

2.犬のフンを放置しないでください！犬を散歩する時は、飼い主の責任において、フンは必ず持ち帰りましょう。

3.ＢＢＱ施設のオープンに伴い、区内の交通量が増加しています。通行にはこれまで以上にお気をつけ下さい。

＊田場佑俊様よりスウィートコーンの種子を配布します。ご希望の方は公民館にご連絡下さい。
◎テルマホワイト
◎テルマイエロー
◎テルマブルー

令和3年度
赤い羽根共同募金
合計　５７，０００円
10月21日に、うるま市共同募金委員会へ寄付金として納付しましたことをご報告致します。

☆掲示板設置しました。

公民館事務所の窓側に掲示板を設置して頂きました。公民館前をお通りの際にはご覧になられてみて下さいね。設置して頂いた呉屋栄信さん、玉城啓充さん、いつも有難うございます。

＊お願い＊

各世帯におきまして転入出の異動がありましたら、自治会費の増減に関わりますので、お手数ですが公民館までお知らせ下さい。

・自治会費（現行）
世帯割：２００円
稼働者割：２００円
非稼働者割：５０円
（学生・６５才以上）

☆カラオケ再始動！

11月5日(金)より、感染拡大防止を心がけて再開いたします。
＊（火）午後2～5時
＊（金）午後6時～9時

カラオケサークル会員募集

☆自彊術・百歳体操

10月より再スタートしています。コロナ禍での運動不足解消にお気軽に始めてみませんか。
＊毎週水曜日
・自彊術　午前10時～
・百歳体操　午前11時～

☆家庭ごみの正しい分け方・出し方壁面ポスター

ご入用な方は公民館まで。また、庭の草木の自己搬入につきましても公民館にてお手続き下さい。

## 脳トレ⑤

☆□に言葉を入れて完成させましょう！

①少年よ、□□を抱け
②見ざる、□□ざる、□□ざる
③□の心□知らず
④□転び□起き
⑤余り物には□がある
⑥□の目にも涙
⑦□□は力なり
⑧可愛い子には□をさせよ
⑨あうんの□□
⑩焼け石に□

しっかり食べて、やる気アップ!!
認知症予防に効果的な食品

＊EPA・DHA
アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロなど

★ビタミンC
いちご、れんこん、レバー、じゃがいもなど

★ビタミンE
アボカド、かぼちゃ、にら、ほうれん草など

資料提供：うるま市食生活改善推進協議会