

郡家ふれあいセンター
「シンボルマーク」



郡家校区 コミュニティだより

郡家校区地域づくり推進協議会 丸亀市郡家町 814 番地 1 郡家コミュニティセンター内
ホームページ <http://www.netwave.or.jp/~gunge-c/> Tel/Fax 28-6807

おはよう健康ウォーキング

朝のスマイルウォーク！ 池畔でリフレッシュ！



8月5日から10日の6日間、「おはよう健康ウォーキング」を実施しました。毎日約30名の方にご参加いただき、朝の清々しい空気の中、丸亀市スポーツ協会郡家支部名物「方言ラジオ体操」で心と身体を目覚めさせ後、大池の周りをゆったりと一周しました。みんなでウォーキングしながら、健康と笑顔をシェアする素敵な時間が過ごせたと思います。

あなたも心と体の健康の為に、来年は是非ご参加ください。

丸亀市スポーツ協会 郡家支部

郡家校区の現況
()内は前年同月比

人口 12,882(-65)
世帯数 5,500(38)

男性 6,240(-27)
自治会数 107

女性 6,642(-38)

* 令和6年8月1日現在

市長と語る会

8月15日に開催されたコミュニティ役員と松永丸亀市長との懇談会のなかで、校区内に丸亀市が整備予定の公園についての話し合いが交わされ、真夏の利用時の暑さ対策・ボール遊びが可能なスペース確保等地元の意見・要望を取り入れながら整備計画を進めることとなりました。



公園予定地 地図

丸亀市自治会・コミュニティ功労者

市長表彰

今年度、郡家校区から

○自治会功労者

芥一男 さん

○コミュニティ功労者

松村 武俊 さん
西風 雅史 さん

以上の3名の方が表彰されました。

プラチナ学級 開催

8月はヤクルト販売店から講師の方が来られ、『おなかの中からはじめる健康長寿』についてのお話を聞きました。

健康に大きく関わるおなか、特に腸の健康状態を知るひとつの指標として「腸年齢」があります。『腸年齢チェックシート』を使うと自分で判断することができます。診断は、チェックが入る項目が多いほど腸年齢が老化傾向となります。みなさんも一度、チェックして、自分の腸の健康状態を確認してみましょう。

トイレ・排便	生活習慣	食事
<input type="checkbox"/> 便が臭いとよく言われる <input type="checkbox"/> 出た便が便器の底に沈むことが多い <input type="checkbox"/> 便の色が黒っぽい <input type="checkbox"/> ときどき便がゆるくなる <input type="checkbox"/> □□□□とした便が出る <input type="checkbox"/> □□□□とした便が出る <input type="checkbox"/> 排便後も便が残っている感じがする <input type="checkbox"/> 排便後硬くて出にくい <input type="checkbox"/> □□□□とした便が出る <input type="checkbox"/> □□□□とした便が出る <input type="checkbox"/> □□□□とした便が出る	<input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じる <input type="checkbox"/> 肌荒れたり吹き出物がよくできたりする <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、老けて見られる <input type="checkbox"/> アルコールを毎日多く飲む <input type="checkbox"/> タバコをよく吸う <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、寝不足気味 <input type="checkbox"/> 体を動かす習慣がなく、運動不足 <input type="checkbox"/> トイレの時間は決まっておらず、不規則 <input type="checkbox"/> おならが臭いと言われる <input type="checkbox"/> いきまないと便が出てこないことが多い <input type="checkbox"/> 排便後も便が残っている感じがする	<input type="checkbox"/> 朝食は摂らないことが多い <input type="checkbox"/> 朝食の時間が不規則 <input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べず、不足気味 <input type="checkbox"/> 肉が大好きで、よく食べる <input type="checkbox"/> 週に4回以上、外食をする <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品はあまり摂らない <input type="checkbox"/> アルコールを毎日多く飲む <input type="checkbox"/> タバコをよく吸う <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、老けて見られる <input type="checkbox"/> 肌荒れたり吹き出物がよくできたりする <input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じる

・0～4個……実年齢より若い：腸年齢が実年齢より若く理想的。腸内環境が大変良好。
 ・5～9個……実年齢よりやや高い：まずまずの腸内環境だが、腸年齢は実年齢より10歳ほど高い。
 ・10～14個……腸の老化が進行：腸内環境はかなり危ない。腸年齢は実年齢より20歳ほど高い。
 ・15個以上……腸はもはや老人：腸内環境は危ない状態。腸年齢は実年齢を30歳以上上回っている。

(※野義己先生「腸年齢チェックシート」)

うえるかむ開催

この夏1番の暑さかのように思えた7月19日、コミュニティセンターにて7月のうえるかむを開催しました。

この回は、地域のイベントや介護施設への訪問等で活躍しているフォークバンド『MFGシニアーズ』にきていただきました。

『思い出の渚』、『戦争を知らない子供たち』や『昭和枯れすき』など古い歌、懐かしい往年の名曲を10曲、生演奏と歌で心ゆくまでうっとり聞かせてくれました。

アンコールにもこたえていただき、本当に心が和む楽しい一日でした。



夏の思い出作り

寺子屋宿泊学習

領家・重元子ども会、辻青空子供会、黒嶋子ども会の3団体に所属している子供たち40名が集う大きなイベント、寺子屋宿泊学習を7月20日、21日に行いました。

宿泊を含む2日間のイベントで、いろいろと楽しい思い出が出来ましたが、その中でも夜の宿泊の際に高学年の子たちが低学年の子たちの面倒を率先してみてくれる姿を見ると、学年の違いを超えて繋がりを作ることの大切さを改めて感じる事ができました。子供たちだけでなく、子ども会の保護者にとっても素晴らしい2日間になりました。



愛育班 夏祭り



第28回 郡家校区ふれあいまつり 開催

11/2 (土) 9:00~16:30
11/3 (日) 9:30~14:00

ぜひ、ご参加ください!

郡家町 723人
三条町 290人
合計 1,013人

この内、100歳以上の方は5人で、**最高齢は102歳**です。

9月16日(月)は敬老の日
敬老おめでとうございます!
郡家校区の対象者は

今年度も日赤活動資金へのご協力ありがとうございました。

郡家校区のみなさまのご理解をいただき、
下記の金額が集まりました。

1,242,800円

みなさまのご協力に心より感謝申し上げます。
この資金は、救護・防災・医療・血液事業など、
赤十字活動に活用されます。

赤い羽根共同募金・歳末助け合い募金へのご協力お願いいたします。

今年も全国一斉に10月1日から募金運動が始まります。この募金の70%は地域コミュニティ活動、高齢者独居支援、母子支援等々地域の市町で使われ、残りは市町を越えた広域的な社会福祉施設や団体等に助成されています。

また、歳末助け合い募金は生活困窮世帯の生活支援や障がい者施設等、福祉事業に配分されています。

本年も善意のご寄付、よろしくお願ひします。



10月の行事予定

日	曜	行事内容
1	火	
2	水	民生児童委員会(16:00~17:00)
3	木	誕生日会(彩芽こども園)
4	金	ふれあいサロン(9:00~12:00)
5	土	運動会(郡家こども園) 運動会(誠心こども園)
6	日	
7	月	-休館日-
8	火	安全教室(彩芽こども園)
9	水	不審者対応訓練・防犯安全教室 (誠心こども園)
10	木	介護予防体操(13:30~15:00) 連合自治会・コミュニティ役員会 (19:00~) 内科検診(彩芽こども園)
11	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) ぐんぐんサロン(10:00~11:30)
12	土	
13	日	
14	月	-休館日(スポーツの日)-
15	火	-休館日(振替休館日)-
16	水	オープンこども園(郡家こども園)
17	木	にじいろカフェ(13:30~15:00) お月見会(誠心こども園) 避難訓練(彩芽こども園)
18	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) 健康相談(9:30~11:30) うえるかむ準備会(10:00~11:30) バス遠足(郡小1年生~5年生)
19	土	
20	日	
21	月	-休館日-
22	火	
23	水	大相撲丸亀場所見学(郡小4年生) 家庭教育講座(誠心こども園)
24	木	修学旅行(郡小6年生)
25	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) わいわい広場(10:00~11:30) 修学旅行(郡小6年生)
26	土	
27	日	
28	月	-休館日-
29	火	
30	水	秋の遠足(彩芽こども園 4歳児)
31	木	

11月の主な行事



- 8日(金) ぐんぐんサロン 10:00~11:30
- 14日(木) 介護予防体操 10:00~11:30
- 15日(金) 健康相談 9:30~11:30
- 15日(金) うえるかむ 10:00~11:30
- 21日(木) にじいろカフェ 13:30~15:00
- 22日(金) わいわい広場 10:00~11:30

◇ 11月の休館日 ◇

11/5(祝日に伴う振替休館日)、23(土/勤労感謝の日)

連載

防災士トリオが教える 防災豆知識!



皆さんこんにちは。防災士トリオ長男の守です。今回は地震についての豆知識をお話しします。家の中に背の高い家具がある場合は、配置場所に気をつけましょう。ドアの前に背の高い家具を配置してしまつと、地震などで家具が転倒した際にドアを塞いでしまふリスクがあります。避難の妨げとなつてしまいますので、ドアの周辺には背の高い家具を配置してはいけません。

また、突然停電になると、暗闇の中で手探りで場所を把握しなければいけません。すぐ手の届くところに懐中電灯がなければ、なおさら避難が難しくなるでしょう。部屋の出入口などに蓄光シールを貼っておけば、急に真っ暗になつてもある程度場所を把握できますので、スムーズな避難につながります。

いつ地震が起きてもパニックを起こさないよう、家族間でも話し合つてみてください。

＜市健康課からのお知らせ＞ 毎月10日は健幸の日!

3食3つの器で食べる日
～バランスよく食べましょう～

みなさんは、3食バランスよく食べていますか？
3食バランスよく食べることで、生活習慣病を予防することができます。特に朝食は、生活リズムを整える点でも重要です。この機会に自身の食事について振り返ってみましょう。

丸亀市ホームページで、「簡単レシピ」や「食事バランスガイド」などを掲載しています。



郡家交番だより

☆ネットバンクを悪用した詐欺に
注意しましょう☆

ネットバンクとは、店舗を持たないインターネット上での取引を中心とした非対面型の銀行のことです。犯人は、警察官や公的機関等の職員を名乗り、言葉巧みに住所、氏名、生年月日、口座情報、暗証番号などの個人情報聞き出してあなたが知らない間にネットバンクを開設します。ネットバンクはスマホで手続きが完了するので「それは詐欺だ」と止めてくれる人がいません。犯人は、あなたから事前に聞き出した個人情報を利用して、口座を自由に操作できる上、全財産を騙し取られる危険性があります!

☆絶対に教えないで、重要な個人情報☆
☆不安を感じたらご相談ください。☆
○相談専用電話(#9110)
○丸亀警察署(08777220110)

※上記の予定につきましては、変更になることがありますのでご了承ください。