

# しんさか

発行 令和3年12月6日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail [shinsaka@vesta.ocn.ne.jp](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)

## 消防訓練・センター年末大掃除・イルミネーション設置事業へ ご協力をお願いします

東城消防署の消防士にお越しいただき消火訓練を行います。消火器による消火は最も身近でかつ迅速に対応できる初期消火方法です。いざというときに落ち着いて行動できるように、みなさんご参加ください。

訓練終了後にセンター大掃除、イルミネーション設置事業を行います。

年末のお忙しい時期ですがご協力よろしくをお願いします。

○日時：12月19日（日）午後1時30分から ○場所：新坂自治振興センター



## 新坂子ども会「クリスマス会」を開催します

スポンジケーキに自分の好きなデコレーションをして自分だけのクリスマスケーキを作りましょう♪ 楽しいボールゲームもします。久しぶりに集まってみんなで楽しい時間を過ごしましょう！

○日時：12月26日（日）午前9時30分から

○場所：新坂自治振興センター

○内容：クリスマスケーキづくり、楽しいボールゲーム

○会費：子ども1人100円

○申込：12月20日（月）までに新坂自治振興センターへ

※新型コロナウイルス感染予防のため、ケーキは家族ごとに分かれて作り、持ち帰りとなります。



## 予約乗合タクシーをご利用ください！



11月から予約乗合タクシーの試験運行が始まって、1か月が経ちました。11月は12日間の運行日のうち9日間の利用があり、47人（久代の人も含めた片道単位の数）の乗車がありました。利用された方からは「安い料金で乗れるのが嬉しい」「荷物が重いと乗降場所から家まで歩いて帰るのが大変」「友達と一緒に利用して買い物をするなどの交流ができて良い」などの声がありました。登録されている方はぜひ利用していただき、感想をお聞かせください。

※乗車状況によってはタクシーが乗降ポイントに早めに着くことがありますが、焦らずに気を付けて歩いて来てください。雪が降ったり道が凍結する季節になりましたので転倒しないようご注意ください。

### 【変更のお知らせ】

・予約受付時間は 運行の1時間前まで に変更となりました。

よって、当日予約が可能です。（7時～7時30分の間に申込みれば当日乗車できます。）

## クリーン作戦にご協力ありがとうございました

11月28日（日）各支部でクリーン作戦が行われました。南支部・新免支部はそれぞれの集会所の掃除やごみ拾い、北支部は地域のごみ拾いと今年も振興センターのグラウンド周辺の草刈と庭木の手入れをされました。寒い中ありがとうございました。

## 第2回健康寿命向上セミナーを開催しました

12月1日（水）、三坂南集会所で健寿セミナーを開催しました。第2回は栄養改善教室でした。恒例のシルバーリハビリ体操ではゆっくり無理なく、筋肉を伸ばす体操をしました。3つのや<sup>り</sup>やりすぎない、やめない、やり続ける ことが大切だそうです。

管理栄養士さんからタンパク質の働きについてのお話がありました。高齢期に食欲が減少し食事量が減って体に必要なたんぱく質やエネルギーが不足すると低栄養になり、骨折や病気をしやすい状態になってしまいます。3食きちんと食べること、毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえることが大切と学びました。また、10食品群チェックリストを使って食べたものをチェックし、自分がどんな食品をあまり食べていないかを知ることができました。かたよりなく色々な食品を食べることを心がけましょう。

社会福祉協議会からは、**安心につながる、ほっとかない「互<sup>ごきんじよ</sup>近助**」での見守り合いについてのお話がありました。郵便物・新聞が溜まっていないかなど普段からさりげなく見守り合い、何か気になることがあれば近隣の人、（別居）家族、地域の役員さん、民生児童委員さん、高齢者等ひとり暮らし相談員さん、支所、社協等身近な相談できる人につなげましょう。普段から顔を合わせて、顔なじみの関係を築き、気かけ合い、声かけ合い、見守り合い、支え合いを続けていきたいと思いますというとても良いお話でした。



### 10食品群

肉 / 魚 / 卵 / 乳製品

大豆・大豆製品 / 緑黄色野菜

いも / 果物 / 海藻 / 油

1日10食品摂取を目指しましょう！

## 「年末交通事故防止 県民総ぐるみ運動」が始まっています

<12月1日～12月10日>

1. 子供と高齢者の安全な通行の確保
2. 高齢運転者の交通事故防止
3. 飲酒運転の根絶
4. 自転車の安全利用の推進

- ・夜間、歩行者は明るい服を着用したり、LEDライト、反射材用品を活用して身を守りましょう。
- ・運転するときは早めにライトを点灯し、上向きライト（ハイビーム）を活用して事故を防ぎましょう。（対向車や歩行者がいる場合は下向きライトに切り替えましょう）
- ・飲酒運転は重大な交通事故に結びつく悪質、危険な犯罪です。絶対にしてはいけません。
- ・自動車等の運転に不安がある方は、運転免許の自主返納を検討しましょう。

