

旭だより



発行：旭行政区長 編集：旭行政区広報部 2019年8月1日号

【区長から皆さまへ】

区長 筑尾 彰二

夏休みに入り、子供たちは海水浴・祭りと外に出ることが増えてきます。熱中症や交通事故から守ってあげてください。食中毒に気をつけましょう。

- ・防災訓練があります。多くの参加をお願いします。
- ・交通安全週間の立哨、ありがとうございました。
- ・いきいきクラブの皆様、盆踊りの練習ありがとうございました。
- ・夏祭りに際し、皆様のご協力とご理解をいただき無事終わり、厚く御礼申し上げます。

<8月行事予定>

- *8月17日(土) いいじゃん祭り
- *8月31日(土) 防災訓練 三好丘小学校
- *9月21日(土) 敬老祝賀会 おかよし交流センター
(8月1日付で該当者にご案内配布)



【連絡事項】

- ① 犬の糞は必ず持ち帰りましょう。「三戸口公園周辺の遊歩道芝内」
- ② たばこ・ペットボトル・コンビニ袋などのポイ捨てはやめましょう。
- ③ 下り松公園・三戸口公園の利用時間は午前6時から午後9時までです。
「決まりごとは守りましょう」
- ④ ゴミ集積場への不法投棄は止めましょう。
「ネットはきちんとかけましょう。カラスや猫が狙っています。」

【子ども会情報】

ドッジボール大会が終わり、7月の活動はお休みでした。次は8月の恒例行事、ボウリング大会です。楽しんでできます！

子ども会に入りませんか？

年に数回のバスに乗ってのお出かけ、お楽しみ会やドッジボール練習など無理なく自由に参加できます。途中入会の子も多く、すぐ馴染んでいます。お問い合わせはお気軽に、旭集会所まで。役員が後日ご連絡します。



三好丘旭行政区ホームページ

三好丘旭行政区

検索

<http://www.hm7.aitai.ne.jp>

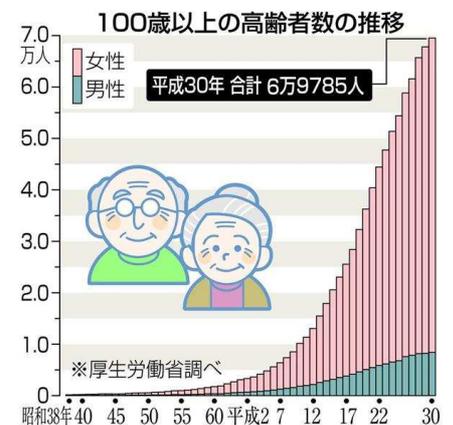
TEL:36-0566 FAX:78-1781 Email: myooka-a@hm7.aitai.ne.jp

8月以降の旭いきいきクラブの行事は

- 8月10日～11月までの10日間 「レクリエーションダンス講習」 集会所他
- 8月20日 「旭カップ争奪輪投げポッチャ大会」 旭の家
- 9月12日 全国社会奉仕の日（旭の家及び周辺の清掃）
- 9月20日 連合会いきいき健康フェア（輪投げ、ポッチャ大会）
- 9月27日 「小林幸子ショー」 観劇サンアート大ホール

「健康寿命を延ばす3つのポイント」「上体温」「食事」「睡眠」この3つがカギとなると今津医師は言う。「上体温」は、身体が冷えると病気になりやすく、逆に体温を上げると87.79%の病気は防ぐことができる。「食事」は、健康に良いと言われるサプリメント、トクホ（特定保健用食品）等は、あくまでも「食品」どんなに摂っても病気を治すことはできない。だから、どれか1つの食品を摂るよりも、バランス良く自分に合った食生活を心がけることが重要だという。「睡眠」は、長く寝れば良いか、そうでもない。睡眠には3種類あり、「レム睡眠」は、身体は眠っているのに脳は起きている（夢をみたり寝返りを打ったり）状態。「ノンレム睡眠」は、心と体を休めること、記憶することと忘れること、成長ホルモンを分泌すること、免疫力を高めることが役割。「中途覚醒」は、夜中に目が覚めてしまうこと。私たちはこの3つを組み合わせることで睡眠を取っているが、健康寿命を延ばすにはノンレム睡眠を増やす必要があるとのこと。

「上体温」「食事」「睡眠」は健康に欠かせない三要素だと解説してきたが、最も大事なことは「三日坊主にならない習慣」を身につけることだそうです。嫌いなものを食べたり、ライフスタイルに合わないことを実践したりして、三日坊主になるよりも自分に合ったものを取り入れて「習慣にできる方法」を少しずつ増やすほうが長生きできます。



【児童厚生員だより】

◇スライム作り&映画会

8/2（金）13：30～スライム作り
15：00～映画会

8/8（木）15：00～映画会

映画の詳細は前日までに集会所玄関に案内します。
スライム作りの日は汚れてもよい服装できて下さい。

◇防災パッククッキング

8/9（金）13：30～

参加申し込みした人のみの利用となります。

◇かき氷会

8/23（金） 24（土）14：00～

※暑い日が続きますので、水筒にお茶やお水を入れたもの、汗拭きタオルをお子様を持たせて下さい。

※持ち物には、必ず名前の記入をお願いします。

落とし物があった場合は、1か月間保管し、それ以降は処分します。

8月カレンダー(×の日は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	※9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※9日は参加申し込みした人のみの利用となります。

※10日（土）～17日（土）は夏休みのため休館します。

【夏の交通安全県民運動】

7月11日から20日にかけて、「夏の交通安全県民運動・立哨活動」が行われました。この時期は、屋外で遊ぶ子供達や夕涼みなどで外出する高齢者も増えるため、交通事故に巻き込まれる危険性が高まります。一人一人がその意識を高め事故防止を図りましょう。



【区民夏祭り】

7月28日（日）旭行政区の夏祭りが旭グランドにて盛大に行われました。台風接近に伴い1日延期になりましたが、前日からの雨も止み清々しい天気になりました。



暑さも忘れて子どもたちは今年もゲームに夢中です





三好丘中太鼓クラブ 4人の息が合ってリズムがピッタリです。



三好棒の手保存会 貴重な演技が見られました。カッコよかったです。



旭ファイターズ 8/17 いいじゃん祭りに向けて練習頑張っています。



盆踊り 軽快なダンシングヒーローやにんじゃりばんばんも♪



いよいよ毎年恒例のお楽しみ大抽選会 幸運は誰の手に？

まだまだたくさん写真を撮っていますので後日ホームページへアップします。