

第189号
令和6年4月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：立石 孝
☎ 23-5524
☎ 21-3151

かっつまづ 4月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより



◇「甲子地域会議」から地域の環境整備の道具を貸し出します

甲子地域会議では、地域の環境整備に必要な道具を町内会等に貸出します。

・クマの出没が多くなっている中、お住まいの近くにある放置果樹をどうにかしたい。

・近くの空き家の庭木等が敷地からはみ出し、近所迷惑でどうにかしたい。

==貸出できる道具==

エンジンチェーンソー1台、バッテリー式高枝チェーンソー1台

バッテリー式ハンディーチェーンソー2台、エンジン式草刈り機(刃タイプ)3台

(※混合油などをご用意願います。破損した場合は修理していただきます。)

連絡先：甲子地区生活応援センター ☎21-3151



◇「100歳体操」を始めたい方へ

各地域で「100歳体操」が行われており、健康づくりに効果が現れています。

甲子地区では、○甲子公民館、○大松地区コミュニティ消防センター、○大畑団地集会所

○砂子渡集会所 の4か所で実施しています。

これから始めてみたいと思っている方など、お気軽に包括支援センターか甲子地区生活応援センター保健師までご連絡いただければ相談対応させていただきます。

連絡先： 包括支援センター ☎22-2620 甲子地区生活応援センター ☎21-3151

◇甲子応援センター保健師メモ◇

～「健康食品」って体にいいの？～

健康志向が高まる中、「健康食品」が多種多様で多く出回っています。「摂取すると健康になれる」と思いがちですが、「誰がどのような製品を、どのような目的で利用するか」によって、有益にも有害にもなる為、注意が必要です。

○健康食品の広告は有用性のみが強調される場合が多いですが、それらを用いるのみにすると高額な製品を買ってしまったら、健康被害を受ける場合があります。

○「高額な製品ほど効果が期待できる」という根拠はありません。

○基礎疾患のある人が、治療薬と健康食品を併用すると、相互作用によって治療薬の効果が薄まったり、副作用が起きる可能性もあります。

併用している方は、必ず健康食品を使用していることを主治医や薬局に伝えましょう。

○まずは、食生活や生活習慣の改善を行いながら、安全に健康食品を利用しましょう。



窓口からのお知らせ

▶ 4月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎固定資産税 1期

◎各使用料(水道等) 4月分

○お世話になりました

・長い間地域の皆さまから色々なことを学ばせていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも「自分の健康は自分で守る」よう暮らしていきましょう。本当にありがとうございました。

保健師：板澤

・1年前から甲子に配属になり、貴重な経験をさせていただきました。市民農園や公民館でお会いし、応援して下さった皆様、本当にありがとうございました。

地域おこし協力隊：谷

4月の公民館事業

◆西地区合同屋外運動教室

4月10日(水)9時30分～12時

指導協力：甲子GGクラブ

場所：釜石球技場 サッカーピッチ

※10名先着申込受付

当日は直接釜石球技場にご参集願います。

申込先：甲子公民館

※天候の状況によっては中止する場合がありますので、事前にご確認ください。



☆大橋おたっしゃ相談会☆

市税等の収納業務や保健師による健康相談・血圧測定などを行います。

日時：4月25日(木) 9時～11時

場所：仙人インフォメーションセンター

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時：4月12日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞地区、大畑、大畑団地地区でも開催しております。

※詳細は、老人福祉センター内ふれあい教室事務所 ☎25-0876

～地域のよりどころ～

☆「談話ルームかっし」☆

ちょっと気になること等、気軽になんでも相談できます。ぜひ、ご来所を。

日時：令和5年4月8日(月)

13時30分から16時30分

※毎月第2月曜日、同じ時間で実施しています。

場所：甲子公民館 1階図書室など

電話：23-5524又は21-3151

☆ゆう遊講座☆

～地域おこし協力隊活動報告と楽しい健康講話～

日時：4月11日(木)10時～11時半

場所：甲子公民館

内容：3月をもって退任された谷隊員からの甲子地区を中心とした地域おこし活動の報告と、9年間、甲子地区生活応援センターで保健師として勤務された板澤さんの、もしかして最後の健康講話です。

講師：元地域おこし協力隊 谷亜央唯さん

元保健師 板澤綾子さん

申込先：甲子公民館

是非、お越しください！！



☆洞関おたっしゃ相談会☆

健康相談や納税等に併せて、脳トレやボッチャなどのレクリエーションも用意しております。

先月も大変多くの方に参加をいただき、賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。特に最後のボッチャは盛り上がりました！

初めての方も大歓迎ですので、ご友人、ご近所お誘い合わせのうえ是非ご参加ください！

日時：4月17日(水)10時～11時30分

場所：洞関地区コミュニティ消防センター

※洞関地区以外の方でも来場可能です。



☆4月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

- ◆いきいき健康教室 4月 2日(火)講師：佐久間定樹先生
4月16日(火) ”
- ◆ゆったりまったり運動 4月 5日(金)講師：蓮見純子先生
- ◆ストレッチ教室 4月26日(金)講師：阿部直美先生
※ストレッチ教室：バスタオルとタオルをご持参ください。
- ◆高齢者卓球教室 毎週水曜日 講師：安久津吉延先生
(旧大松小体育館)