

恩田校区(5月末)

世帯数 6,162戸(+14)

総人口 12,523人(+16)

男: 6,156人(+5)

女: 6,367人(+11)

恩田だより



7月号(486号)

発行年月日 2020年7月1日

発行 恩田ふれあいセンター
コミュニティ推進協議会

TEL/FAX 21-0349

コミュニティHP www.onda-ube.com

夏まつり中止

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響について



コミュニティ推進協議会会長 真宅 宣昭

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で宇部市の公共施設が約4か月間使用できず、5月に予定していた恩田地区運動会の中止をはじめ地域の行事にも数々の支障が出ております。新型コロナウイルスの流行が年度替わりの時期であったため、本年度の各行事の打ち合わせが十分に出来ていない状態です。このような状況ですので、8月1日に予定していました恩田地区夏まつりも中止とさせていただきます。毎年多くの方に参加、来場していただき盛大に開催していましたが、どうしても密の状態が避けられず、飲食コーナーも実施することが困難なため中止せざるを得ないと判断いたしました。恩田地区では11月の文化祭、1月の冬まつりなど今後予定しています行事については状況を見て判断したいと思います。

県をまたいでの移動自粛の解除等状況は徐々に快方に向かっていますが、まだまだ油断はできません。

恩田地区では、自分の身は自分で守るの心がけを大切にしたいと思います。また誰でもかかる可能性のある病気ですので、お互い思いやりの気持ちを大切に、医療従事者の皆様への感謝を忘れずに過ごして頂けることを願っております。



段ボールコンポスト

始めてみませんか?



材料セットを買って、自宅で出た生ごみ(500g程度)を入れて混ぜるだけ!約3ヵ月間繰り返し、その後1か月は熟成期間。出来た堆肥は土と混ぜて花や野菜作りに活用してね。詳しくは班回覧をご覧ください。

恩田地区限定

お得なセットのお知らせ



環境衛生連合会恩田支部が助成致します。

・段ボールコンポスト一式
(ピートモス・もみ殻くん炭+箱)
通常価格600円→400円

・材料セット
(ピートモス・もみ殻くん炭)
通常価格400円→300円

9月に段ボールコンポスト講習会を開催予定!!
お気軽にご参加下さい。

恩田ウォーキングチャレンジ、参加募集!

恩田ふれあいセンターにある記録表に、日々の歩数を記入して正面玄関前の郵便受けかロビー内の箱に提出してください。一か月の集計は事務局でします。詳細は裏面をご覧ください。

宇部市はつつ健幸ポイントとのあわせ使いもおすすめ!



主催: 恩田校区コミュニティ推進協議会

正面玄関前に新しく郵便受けを7月初旬に設置予定です

健康相談が始まります!



保健師などが体組成測定等の健康チェック及び健康に関する相談に応じます。

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください。(保健師 山本)

日時: 毎月第三水曜日10:00~11:30

場所: 恩田ふれあいセンター1階ロビー

今月は
7月15日(水)

まちづくりサークルからのお知らせ

日時: 7月10日(金) 9:30~ 場所: 恩田ふれあいセンター2階会議室 健康づくりサポーターと家で簡単にできる体操をします。恩田地区の皆様、どなたでも参加できます。(申込不要、参加無料)お気軽にご参加ください。お待ちしております。

7月の行事予定

※予定が変更になることがあります。
各団体にお問合せ下さい。

1	水	9:30	母推定例会	センター	8	水	9:30	老連理事会	センター
		13:30	民児協月例会	センター			10:00	人権教育推進協議会	センター
3	金	8:45	ふれあい運動例会				19:00	おんだ翼定例会	センター
4	土	8:30	環衛連空き缶回収	各拠点	10	金	9:30	まちづくりサークル	センター
6	月	18:30	コミュニティ役員会	センター			10:30	オレンジほっとサロンin五十目山	五十目山会館
			~燃やせないごみの日~					~古紙の日~	
7	火	15:30	社協理事会	センター	14	火			
		19:00	体振役員会	センター	15	水	13:30	オレンジほっとサロンin則貞	則貞会館
8	水	9:00	交通役員会	センター	17	金	19:00	恩子連定例会	センター
					18	土	9:00	自治会長研修会(新任自治会長)	センター
							10:30	自治会長研修会(再任自治会長)	センター
					21	火	15:30	支え合い会議	センター
					28	火	7:20	自治連あいさつ運動	各拠点
							13:30	オレンジほっとサロン	センター
					29	水	19:00	おんだ翼役員会	センター

恩田健康ナビ vol.2 「さあ、はじめよう！ウォーキング！」

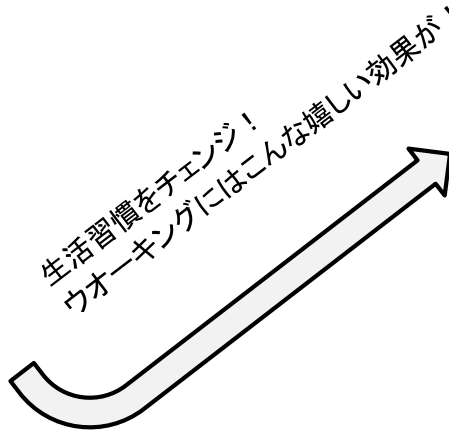
宇部市地域保健・福祉支援チーム 保健師 山本

ウォーキングは今日から始めることができる健康法の一つです。歩くことで多くの健康効果が得られ、免疫力を高めることができます。3密を避けて元気に運動しましょう！

恩田地区民は運動不足気味！？

特定健康診査の質問票の結果より(R1年度)

20歳時の体重から 10kg以上増えた 30.3%	1日1時間以上の 歩行や運動なし 60.9%
週2日以上、1回30分 以上の運動なし 56.1%	生活習慣の 改善意欲なし 39.2%



ウォーキングの健康効果

- ・動脈硬化の予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・心肺機能の強化
- ・体重減少
- ・ストレス解消
- ・認知症の予防 等々...

恩田地区

歩くをもっと楽しく！

ウォーキングチャレンジ



ウォーキングは健康に良いことは分かっている
でも、一人だとモチベーションが続かない...



日々の成果をみんなと共有して励ましあえれば頑張れそう！！

恩田地区ウォーキングチャレンジとは

1か月間の合計歩数の上位者を地区だより等で表彰します！！

対象者

恩田地区にお住まいの子どもから高齢者までどなたでも参加できます

参加はとっても簡単

お手持ちの歩数計で、1か月間の日々の歩数を記録用紙に記入し、ふれあいセンターに設置した回収箱に提出するだけ！

* ふれあいセンターに記録用紙を準備しています



参加の流れ

チャレンジ期間 令和2年7月～毎月実施！



歩く

歩数計を持って、好きな場所、好きな時間にウォーキングする。歩数計は、歩数をカウントできるものであればなんでもOK！

記録する

- ①日々の歩数
 - ②氏名(イニシャル)
 - ③年代
 - ④性別
 - ⑤自治会区
 - ⑥一言感想
 - ⑦連絡先
- * 記録用紙等に①～⑦を記入してください

提出する

記録用紙をふれあいセンター1階のロビーに設置した回収箱に提出するかメールで報告する。提出期限は翌月の6日まで。
Email:
com@onda-ube.com

表彰

年代、性別毎に上位者を毎月の地区だより等でイニシャルにてご紹介させていただき予定です！



地域を歩いて 恩田のことをもっと好きになる！
併せて「はつらつ健幸ポイント」に申し込めば 歩数計の貸し出しやお得な特典がありますよ

主催:コミュニティ推進協議会