

恩田地区(9月末)
世帯数 6,181戸 (-11)
総人口 12,566人 (-18)
男: 6,154人 (-9)
女: 6,412人 (-9)

恩田だより



11月号 (502号)

発行年月日 2021年11月1日
発行 恩田ふれあいセンター
恩田地域づくり協議会

TEL/FAX 21-0349



恩田地区 文化祭

主催: 恩田地域づくり協議会



▽宇部市100周年記念コーナー

おめでとう! 100歳! 歴史を振り返るビデオ鑑賞

- ・メッセージ掲示板 (恩田小6年生・常盤中生徒会・地域の人)
 - ・記念撮影コーナー(11/7~11)
- 「11月が記念日の人もそうでない人も100周年バックボードを利用してね!」



初の試み 1週間開催

R3.11.1

日時: 11/7日(日) 9時~17時から11/13日(土) 9時~15時
場所: 恩田ふれあいセンター

▽作品展

1階ロビー・2階会議室・2階ロビー
生け花・アートクラブ・陶芸・書道・絵画
(幼稚園/小学校/中学校/一般の作品)

※鑑賞されると、マスク(10枚入り)をお渡しします。先着300名

▽人権ビデオ鑑賞

11月7日(日)
10時・12時・14時上映



▽ウォークラリー 11/7(日) 9時15分スタート

集合・受付は8時30分~(11/2まで申込可能)

参加者全員に100周年記念商品: 松月堂の宇部ちくわサラダパン *3位入賞者には賞品あり

▽健康コーナー(展示)

11月9日(火) 9時~12時・13時~16時 健康相談・体組成測定実施



お知らせ 11月8日(月)より次の会場でも11月中作品展を予定しております。宇部則貞郵便局(恩田幼稚園年長)・山口銀行則貞支店(聖和幼稚園年長)・ユニクロ宇部清水川店(常盤中学校生徒)



地区の皆さまへ! 密を避けるため、お楽しみのバザー・福引・餅まきを開催できず申し訳ありません。
問合せ: 恩田ふれあいセンター Tel 21-0349まで

ふれあいセンター美化活動 御礼



センター内外、見違えるほど、綺麗になりました。
ご参加の皆様ありがとうございました。



表彰おめでとうございます



- | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------|----------|
| 日浦 順子様 | 宇部市防犯対策協議会 主催 | 宇部市社会福祉協議会 主催 | 山口県民生委員 児童委員協議会 表彰 | 岡村 美和子様 | 永年表彰 大久保 正勝様 | 宇部市社会福祉協議会 主催 | 山口県民生委員 児童委員協議会 主催 | 全国民生連 主催 |
| 防犯功労者 少年相談員 | 末田 英明様 | 宇部市保護区 保護司会 | 山口県民生委員 児童委員協議会 表彰 | 山口県民生委員 児童委員協議会 主催 | 宇部市社会福祉協議会 主催 | 宇部市社会福祉協議会 主催 | 山口県民生委員 児童委員協議会 主催 | 全国民生連 主催 |



市制施行100周年記念事業

「みんなで元気に ラジオ体操」

恩田運動公園

10月24日(日)
午前6時半から全国に生放送



同時刻に市内各ふれあいセンター・小・中学校 24か所実施



恩田ふれあいセンター



行事予定

変更されることがあります

10	水	19:00	おんだ翼定例会	センター
11	木	18:30	冬まつり実行委員会	センター
12	金	10:00	オレンジほっとサロンin五十目山	五十目山会館
		16:00	社協理事会	センター
16	火	~古紙の日~		
17	水	10:00	健康相談	センター
		10:00	ひよこミルク	センター
		13:30	オレンジほっとサロンin則貞	則貞会館
18	木	18:00	自治連理事会	センター
19	金	19:00	恩子連定例会	センター
24	水	7:20	自治連あいさつ運動	各拠点
		19:00	おんだ翼	センター
25	木	18:30	門松づくり実行委員会	センター
26	金	10:00	ひよこリラックス	センター
30	火	10:00	民協監査	センター
1	月	18:30	地域づくり役員会	センター
5	金	19:00	ふれあい運動例会	センター
6	土	9:00	文化祭準備	センター
7	日	地区文化祭 作品展示他 開催期間11/7(日)~11/13(土)		
9	火	~燃やせないごみの日~		
		9:00	老連理事会	センター
10	水	9:00	交通役員会	センター
		9:30	母推定例会	センター
		13:30	民児協月例会	センター

恩田地区 ウォーキングチャレンジ

主催：恩田地域づくり協議会
地域支援チーム保健師 高橋



ウォーキングチャレンジ

参加者インタビュー

- ①参加したきっかけ
- ②参加前の運動習慣
- ③今の運動習慣
- ④健康への効果

☆H.Uさん



①もともとお腹いっぱい食べる癖があるなか、現場作業からデスクワークになったこと、これに加え運動も怠っていたことなどから、40代に入り「高血圧にウエスト&体重増加」と俗に言う「メタボ予備軍！」と診断🏥。年々増加の一步をたどっていたなか、ちょうど50歳目前の時に恩田地区ウォーキングチャレンジを始めると聞いたのが参加のきっかけです。ただ新たにウォーキングの時間を作ったの参加となると三日坊主になりそうなので、まずは無理せず日常生活の中で工夫するという継続重視で参加することにしました。

②もともと運動自体は嫌いではないのですが、単純なウォーキングには全く興味がなかったです。

③日常生活の中で無理せずということで常に階段を利用しています。

④ウエスト&体重の減少とまではいかないものの、増加はストップ！更に体を動かすことの楽しさを思い出し、今では妻と一緒に地域のママさんバレーに参加しています。そして歩くことでこれまで当たり前だった風景が違って見えるようになり、思わぬ発見や気分転換の効果も得られるようになりました。



ファイル内の感想に地区担当の保健師からコメントを返しています！みなさんの感想をお待ちしています♪**11月の健康相談** 11月17日（水）10：00～11：30 **11月は、血管年齢測定です！**

恩田地区文化祭の開催期間中の11月9日（火）9：00～12：00、13：00～16：00にも健康相談を行います。こちらは**体組成測定**です！何でもお気軽にご相談ください。



☆ごぼうと

さつまいものきんぴら

【材料】（2人分）

ごぼう	60g
さつまいも	80g
サラダ油	大さじ1/2
白ゴマ	適量
〈A〉	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】 **宇部市食生活改善推進協議会**

エネルギー131kcal

- ①ごぼう、さつまいもは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を2～3分炒める。
〈A〉を混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。器に盛り、ゴマをふる。



★一口メモ

- ・ごぼうはイヌリンが多く血糖値を改善する働きや整腸効果があると言われてい
ます。食物繊維も多く、便秘改善におすすめです。
- ・さつまいもは豊富な食物繊維とともに腸を活性化して便秘改善に。熱を加えても
壊れにくいビタミンCも豊富です。

恩田地域づくり協議会 ホームページ トピックス

こんにちは、“おんだチャンネル”です。HP「おんだ」をリニューアルして、新規で当HP
を閲覧いただいた方（アクティブユーザー）が**3,000人**を超えました。【R3.10.14】
いつも取材（写真撮影）にご協力をいただき感謝しております。

