

恩田地区(5月末)

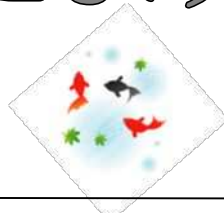
世帯数 6,178戸 (-2)

総人口 12,543人 (+4)

男: 6,130人 (-2)

女: 6,412人 (+7)

恩田だより



7月号 (498号)

発行年月日 2021年7月1日

発行 恩田ふれあいセンター
地域づくり協議会

TEL/FAX 21-0349

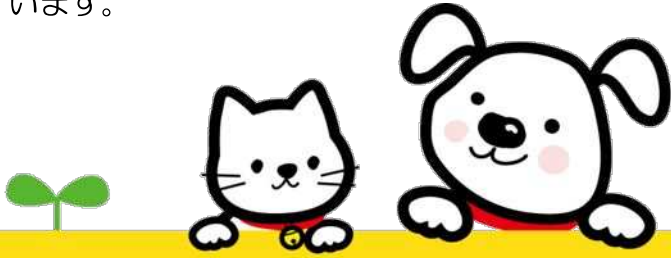
地域づくりHP www.onda-ube.com



夏まつり中止

恩田地域づくり協議会
会長 真宅 宣昭

7月31日に予定しておりました恩田地区夏まつりを中止とさせていただきます。2年続けての中止となり、楽しみにしておられる方には申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願ひします。今後、予定しております行事も新型コロナウイルス感染拡大の状況をみて判断したいと思います。



飼い主の方へお願い

ペットのふん尿について

隣近所に迷惑がかけられないように、
飼い主の方は注意しましょう。



お知らせ

新型コロナワクチンを受けたいけれど何らか不安...
予約方法が難しく困っている...
そんな皆様に地域・保健福祉支援チームが助言やお手伝いをします!

日時 7月21日(水) 9時~12時
13時~16時

場所 恩田ふれあいセンター



持参品 新型コロナワクチン接種券(クーポン券)
※携帯電話やスマホをお持ちの方は持参願ひします。

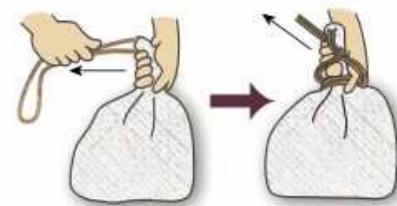
自主防災会 総務班会議

土のう作り体験

恩田地区自主防災会
会長 竹光 俊晴

今後予想される、台風や豪雨などに備えるため総務班役員が土のう作り体験を実施しました。地域温暖化の進行と共に、水害リスクが高まる傾向にあり、浸水対策が欠かせません。地域の方も事前に準備をされてはいかがでしょうか?

土のうの作り方



1 ☆土を入れる☆

土のう袋に土を入れる。土のうに線がある場合は、その線の位置まで土を入れます。
袋の5~6分目
スコップ5~7杯程度

2 ☆袋を絞る☆

袋の端のひもを引いて絞る。

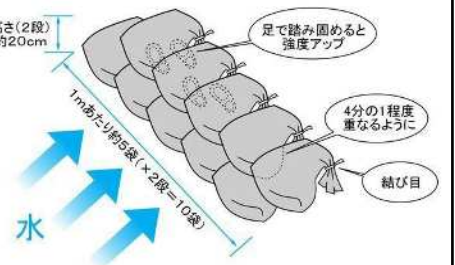
3 ☆土のう袋を結ぶ☆

親指を下に向けて土のう袋の上を持ち、ひもを親指の下を2周させる。1周ごとにしっかり締めることが丈夫な土のうを作るコツです。

3周目は親指を巻き込むようにして巻きます。親指分の隙間ができるので、この隙間にひもを通して、下に引き下げます。袋の口と巻いたひもの間に輪っかができているので、ここにひもの先端を通してきつく結びます。

土のうの積み方

土のうは、自宅前の道路から水が浸水しないように、道路に面した門柱の間や玄関前などに敷き詰めます。隙間なく敷き詰めることによって、土のうが堤防の役割を果たしてくれます。



7月

行事予定

変更になることがあります。
各団体にお問い合わせください。

9	金	10:00	オレンジほっとサロンin五十目山	五十目山会館
		15:00	社協理事会	センター
13	火	~燃やせないごみの日~		
		19:00	体振役員会	センター
14	水	10:00	人権教育推進委員会	センター
17	土	7:00	空港グランド清掃	空港グランド
		9:00	自主防災会総務班会議	センター
20	火	~古紙の日~		
		10:00	ひよこミルク	センター
21	水	10:00	健康相談	センター
		13:30	オレンジほっとサロンin則貞	則貞会館
23	金	10:00	ひよこリラックス	センター
		19:00	恩子連定例会	センター
24	土	9:00	自治会長研修会(新任自治会長)	センター
27	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
28	水	19:00	おんだ翼役員会	センター
29	木	18:30	地域づくり三役会	センター
1	木	18:30	地域づくり三役会	センター
2	金	19:00	ふれあい運動例会	センター
3	土	8:00	環衛連空き缶回収	各拠点
		終了後	環衛連理事会	センター
5	月	18:30	地域づくり役員会	センター
7	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
		19:00	おんだ翼	センター
8	木	9:30	老連理事会	センター
9	金	9:30	まちづくりサークル	センター

恩田地区

恩田健康ナビ vol.1 「さあ、はじめよう！ウォーキング！」

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



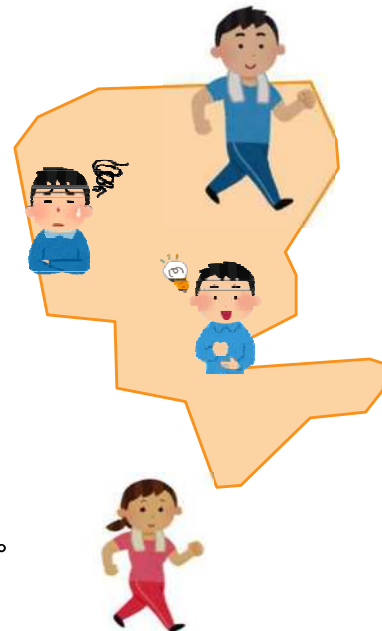
ウォーキングチャレンジ

参加者インタビュー

☆Kさん

- 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
- ⑤恩田地区のみんなへの一言

- ①健康診断でコレステロール値が高く受診を進められたが、医者にかかって薬を飲むよりまずは歩いてみようと思ったから。
- ②歩数は1日2000歩くらい。病院でやってる体操教室には行っていた。
- ③毎日8000歩を目標にして歩いている。最初は6000歩くらいできつかったが、一度に歩くのではなく朝昼夕などに分けると歩けるようになった。他にもウォーキングイベントや体操教室に行ったりしている。
- ④歩き始めて1,2ヶ月後に血液検査をすると、コレステロール値が適正範囲内におさまった。効果を実感して続けようと思った。それから次の検査でももっとコレステロール値が下がった。体重も減ってきていて、少しでも減ったら維持しようと思ってもっと頑張れる。
- ⑤試しに1ヶ月やってみて、効果が出たら続けられると思います。



まだまだ参加者募集中！！（現在参加者74人）

問い合わせは恩田ふれあいセンターまで！

TEL 0836-21-0349

この春に新しく加わったメンバーは

7人！

一緒に頑張っていきましょう♪



コロナ禍での熱中症予防

- エアコンをつけ、暑い時間帯の外出は避けましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 外で距離（2m以上）を取れたらマスクをはずしましょう



マスクと上手く付き合っていきましょう！

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」に申し込みば 歩数計の貸し出しやお得な特典がありますよ

インタビュー

参加者の取り組みを毎月の地区だより等でご紹介させていただく予定です！

恩田地域づくり協議会 ホームページ「おんだ」

恩田地域づくり協議会が行ってきたコミュニティスクール活動をHP「地域活動への参加」のサイトにまとめましたのでご覧ください。（おんだチャンネル）

