

恩田地区(8月末)

世帯数 6,192戸(+3)
総人口 12,584人(+17)

男: 6,163人(+17)
女: 6,421人(±0)

恩田だより



10月号(501号)

発行年月日 2021年10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



赤い羽根共同募金

期間 10月1日～
12月31日

ご理解・ご協力を
お願いいたします



恩田地区共同募金委員会

市職員をかたる

不審電話が**多発!!**



ATMでの還付金はありません。

詐欺です!



電話がかかってきたら、慌てず身近な人に**まず相談**。
警察(110番)または宇部警察署(0836)22-0110
消費生活センター(局番なし)188
もしくは(0836)34-8157

第17回

恩田探検隊

(ウォークラリー)

参加者
募集

主催: 恩田地域づくり協議会
主管: 恩田地区子ども委員会
: おんだ翼



QRコードから
簡単申込!

日時: 令和3年11月7日(日) 小雨決行

集合場所: 恩田ふれあいセンター

受付: 8時30分

(9時15分から順次スタート)

参加費: 1人100円

(当時会場受付で集めます)

提出先: webまたは恩田ふれあいセンターまで

〆切: 10月31日(日)まで

☆センターまで歩いてきてね!



市制施行100周年記念事業

「みんなで元気にラジオ体操」

恩田地区 開催案内

雨天決行

日時: 10月24日(日) 受付: 午前6時15～

体操時間: 6時30分～6時40分

要申込

場所: 恩田ふれあいセンター前 駐車場・会議室

※センターまで

歩いてお越しください



【宝くじ助成備品の設置について】

恩田ふれあいセンターに

アンプ(1台)・スピーカー(1台)が設置されました。

これは財団法人自治総合センターが全国自治宝くじの普及広報事業の一環として行っている宝くじの助成金で整備されたものです。



お知らせ

コロナウィルス感染拡大防止の為、**中止**とさせていただきます。ご了承下さい。

10月20日(水)

衛生部長・ごみ減量等推進員合同視察研修会

10月16日(土)・23日(土)

自治会長研修会・自治連ふれあい研修旅行



10月の行事予定

予定が変更になる場合があります。



	8	金	10:00	オレンジほっとサロンin五十目山	五十目山会館
	12	火		～燃やせないごみの日～	
	13	水	9:00	交通役員会	センター
10:00			人権教育推進協議会	センター	
13:30			オレンジほっとサロンin則貞	則貞会館	
	15	金	19:00	恩子連定例会	センター
	16	土	9:00	自主防災会総務班会議	センター
	19	火		～古紙の日～	
15:30			支え合い会議	センター	
	20	水	10:00	ひよこミルク	センター
				健康相談	センター
	25	月	19:00	子ども委員会定例会	センター
				自治連あいさつ運動	各拠点
	26	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
	27	水	19:00	おんだ翼役員会	センター
				地域づくり三役会	センター
	28	木	18:30		

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

☆スーパーばあちゃんさん

- ①朝のラジオ体操に参加して、ウォーキングの事を知りました。
- ②以前から空港周辺を歩いていたのですが、3年前に病気で歩行困難になりウォーキングの事を知って自分もチャレンジしてみようと思い万歩計を持ち、歩数は関係ないと思って始めたところ、歩数が出ると希望が出て楽しくなり足に筋肉もついてきました。
- ③リハビリの回数も少なくなり嬉しく思います。暑い日や、雨の日は家中で階段の上り下りなどして足をきたえています。
- ④不自由な事は忘れる位いつまでも元気で楽しく明るく生きたいと思います。



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ます♪

10月の健康相談 10月20日(水) 10:00~11:30 **10月は脳年齢測定です！**

何でもお気軽にご相談ください。脳年齢測定は**先着10人**です。1人20分程度かかります。順番にご案内致しますので、お待たせする場合がございます。あらかじめご了承ください。



まだまだ参加者募集中！！（現在参加者 84人）

問い合わせは恩田ふれあいセンターまで！ TEL 0836-21-0349

【募集】

お宝発見ウォーキング

恩田地区子ども委員会



恩田は「田のめぐみ」。江戸時代に常盤湖と用水路と田んぼが作られました。野中や野原、五十目山や笹山など、田んぼが作れない場所にお米が作れるようになり、「恩田」が生まれました。江戸時代の工夫をたどる「第2回お宝発見ウォーキング」に奮ってご参加ください。ガイドはふるさとコンパニオンの会の上田純二さんです。

日時・集合場所 ★1回目 10/3(日) 9時 常盤公園正面入り口：常盤湖をめぐって12時正面入り口解散

★2回目 10/31(日) 9時 常盤公園正面入り口：水路をたどって12時流れ解散

申し込み・問い合わせ 子ども委員会事務局 石川 ☎ 09068475434



恩田地域づくり協議会 ホームページ トピックス

恩田地区体育振興会と保健師さんが、家で椅子に座ってできる体操を紹介しています。

◇ひざ伸ばし運動◇

椅子の縁をつかみながら座り、片足を上げてひざを伸ばします。このまま5秒静止して、ゆっくり足を下ろします。片足ずつ交互に10回を目安に行いましょう。

