

七飯町本町町内会 10月行事ご案内

日	時 間	行 事	場 所
4日(土)	10:00～ 16:30	ふれあい旅行会	乙部町 「光林荘」
11日(土)	13:30～	役員・班長会議	文化センター (202号室)
18日(土)	8:00～	町会資源ごみ回収日	各班指定所
26日(日)	8:00～	秋の清掃活動	見晴公園 滑り台前
28日(火)	16:00～	ゴミステーションと地域巡回	町内7ヶ所他
9月27日(土)に行う予定の事務局会議は、都合により10月2日(木)に変更致しました。時間は、13:30～、場所も変更してます「キッチンぽっぷ」です。			

ようやく遅い秋がやって来ました

9月になっても続いていた暑い夏、ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。長い異常高温の連日で「実りの秋」ですが、農作物全般の出来ばえが例年より二週間も早く、豊作かなと思いましたが全体的には、思わしくないそうです。また、今後の気象によっては、特に畑作物類の影響が多きいだろうと報道されていました。この季節、美味しい食材が一年で一番種類が多く店頭を飾ります、気候も良く安定して収穫されて、美味しく食べられる10月であることを願っています。



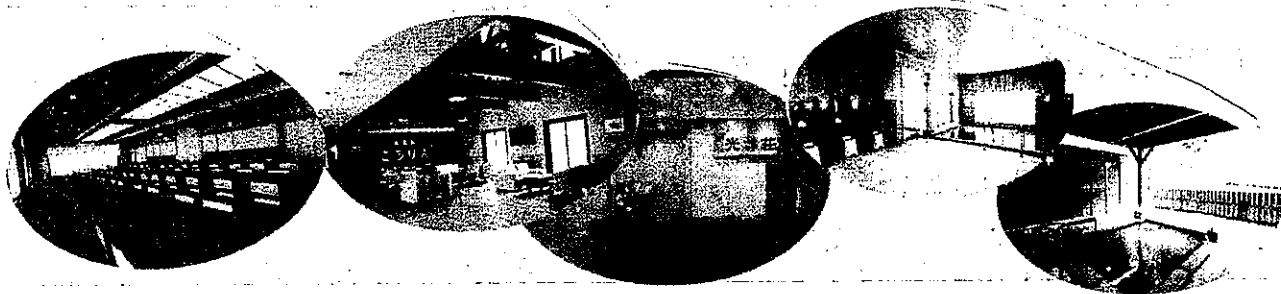
家庭ゴミの分別収集が10月から変更です

10月から家庭ごみの分別収集品目に変更されます。9月に各戸に届けております七飯町ごみの分け方、出し方のチラシ(A3)表・裏を参考に、七飯町広報「ななえ」9月号の2～3頁にも、くわしく載ってますので見て戴きルールを守って処理して下さい、宜しくお願いいたします。本町町会のゴミの分け方出し方の、月別カレンダーチラシは、新年度までに作成しお届けします。それまで、七飯町の10月発行のチラシを利用して下さい。

2日(木)の事務局会議は、後期(10月～3月)の運営・行事予定、予算案等の確認、班改正の件、役員・班長会議の件、秋の清掃活動の件などの検討審議です。事務局委員にかかわらず会員の皆様も参加し、御意見など戴き一緒に会議を充実させたいと思っています。皆様の参加、期待しています事務局に一報下さい。会場は、町内会員長屋さんのお店「キッチンぽっぷ」です。ちょっとした集まりにも使える店です。時間は、13:30～15:00です。気軽に参加して下さい。

4日(土)のふれあい旅行会、申し込みは先日×切りましたが、救済措置です、当日行けるようになった方、今直ぐ事務局に連絡下さい何とかします。

参加会員は、当日10:00迄に、うみ街信金駐車場に集合して下さい。行き先は、乙部温泉「光林荘」です、帰りの七飯到着予定は、午後4時過ぎになると思います。



11日(土)は、役員・班長会議、前期(4月～9月)の収支、業務・事業・行事報告、後期(10月～3月)の予算案、年間予定表の確認や変更報告等、班改正の件についても審議しゴミ出しカレンダーチラシ作成の件等質疑応答の時間を多く取りたいと思っています。役員・班長の皆様出席よろしくお願いいたします。どうしても出席できない場合は、同じ班の会員(代理人)に出席をお願いしてください、それも難しい場合は、事務局に連絡下さい。

今月は18日が町会資源ごみ回収日です。現在、予定している資源回収金額が、昨年度より下回っております。町の数少ない資金源ですが、資源ごみが少なくなっているのは嬉しい事なのかもしれませんが、複雑な心境です。でも資源になる物件がありましたら、少量でも集めていただき毎月第三土曜日の町会資源ごみ回収日に提出して頂くようお願い致します。提出時、手助けが必要でしたら事務局に連絡下さい。お手伝いをします。

秋の清掃活動 26日(日)8:00～です。ゴミ捨て場廻り、町内会歩道端の空き缶・ゴミ類を拾い集めたり、所によってはスコップ等も使用して清掃致しますが詳細は当日説明します。見晴公園内の、タコ滑り台前に朝8:00迄に、火ばさみ、ほうき、ちりとり、また、ある方はスコップ、一輪車など持って来ていただければ有難いです。町会では、軍手、火ばさみ、ゴミ袋、手洗いの手拭い、消毒液など用意いたします。参加された皆様には、町指定燃えるごみ、燃えないゴミ袋と飲み物を受け取り解散となります。一時間くらいです、沢山の会員の参加期待しています。雨天中止です、あらためて検討しお知らせ致します。

28日(火)ゴミステーション巡回日です。皆さんも気づいていると思います、ルール違反、廻りの散らかり(なまゴミの日、カラス対策)、最近また目立って来ています。お互いに注意して気が付きましたら、かたづけもいたしましょう。皆様の使用しているステーションです綺麗に気持ち良く使用して行きましょう。

また、一緒に地域パトロール、外灯、空き地、空き家など巡回しています、何か不具合な所などありましたら連絡下さい。また、一緒に巡回してみませんか、色んな発見等ありますよ！16:00～です。

認知症の理解と予防についての講演会

9月3日(水)13:00～15:00七飯町文化センターで開催された講演会は、認知症についての正しい理解と、介護予防、認知予防をスライドを取り入れた説明等の講演でした。講演者の相内俊一氏の巧みな話術、駄洒落も所所に取り入れて、この様な講演会では、珍しい笑いあいの退屈させない充実した講演でした。質疑応答も、面白く解かりやすく答えておりました。最後に、参加者全員で認知予防、介護予防のための脳トレ体操を行い、平日にもかかわらず沢山の参加者数があり時間も30分ほど延長され終了致しました。

七飯町役場福祉課に介護総合支援センター安心ななえが新設されています。一人で不安を抱え込まずに、何でも相談して下さいとのことです。認知症ガイド等の資料、脳トレ体操の小冊子も置いてあります。利用しましょう、電話66-2488です。

みんなで歩こう ウォーキング講座

9月5日(金)10時に、七飯町保健センターに集合、受付でプログラムと名札を受け取り、コースや注意等の説明を受け、スタート地点の歴史館前で準備運動を取り入れながらのウォーキング講座、歩き方の基礎は、かかとから地面につけ、つま先でけるようにして、顔、体、足のひざは、表面に向いて真っ直ぐに歩くのがからだの負担が小さいのだそうです。無理なく、自然体で楽しく歩きましょうとの一声で、講師2名と一緒に、個人のあったウオークで、休憩・水分補給を2回取り、50分ほど歩きました保健センターに戻り、集合室で、効果的な運動の仕方等を講師の実技指導のもと、柔軟体操で体をほぐした後は、健康回復のデザート(レモンはちみつゼリー)をいただきまして、帰りには、健康に関する食品、健康センター名入タオルのお土産を受け取り、当日の空模様のように、身体も心も爽快な気分になりました。ありがとうございました。なお、参加者数は50名ほどでした。

9/5 ウォーキング講座 健康回復デザートレシピ

レモンはちみつゼリー

【材料】 カップ約4個分

レモン果汁・・・30ml
はちみつ・・・50g(約大さじ2.5)
砂糖・・・20g(約大さじ2)
水・・・200ml
粉ゼラチン・・・5g

①鍋で水を沸かし、熱くなった後(約80℃以上)粉ゼラチンを入れ、よく混ぜて溶かす。
②ゼラチンが溶けたら火を消し、レモン果汁、はちみつ、砂糖を加えてしっかり混ぜる。
③②を①で溶かしたゼラチン液に入れ、混ぜ入れ、冷蔵庫に入れて固まるまで冷やす。
④冷蔵庫から出し、固まらないうちにカットし、フォークでほぐす等、お好みの方法で盛り付けを行ってください。

エネルギー(1カップ分): 67kcal

レモンはちみつゼリーの栄養効果

レモンは酸っぱさのもとであるクエン酸は、体内でエネルギーを作る「クエン酸回路」がスムーズに機能するのを助けてくれるので、これにより疲労回復効果が期待できます。また、豊富に含まれているビタミンCは肌の調子を整えたり、ウイルスへの抵抗力を高める働きがあるので、風邪などの予防にも効果的です。

ゼリー状の主成分であるブドウ糖と果糖は速やかに体に吸収され、すばやく活動エネルギーに変わるため、疲れた時の体力回復に効果的です。また、ブドウ糖から発生するグルコン酸という成分が腸の蠕動を増やし、腸内環境を整える(整腸作用)効果も期待できます。



本町町内会 令和7年度賀寿祝 4名の傘寿祝

9月15日(敬老の日)町会役員5名で、午前中に4名の賀寿祝い宅を訪問。今期は、傘寿祝(80歳)を迎えた、金谷さん、池田さん、山下さん、木村さんの4名様のお宅にお伺いし、祝儀・長寿カードを祝い品として、傘寿をお祝いしました。4名の皆様は自宅に在宅しておりまして、近況などの話を聞き、退宅時には、10年後の、卒寿(90歳)に、また訪問します事を、お互いに約束をし、4人の自宅を後にしました。



詐欺に注意!



おとり詐欺

「警察官」等をかたる詐欺!

**SNS型
ロマンス詐欺**

恋愛感情等を利用した詐欺!



警察相談専用電話「#9110」へ相談を!

七飯町本町町内会会長18年(平成9年~26年)七飯町の重鎮でもありましたが、令和7年9月11日ご逝去なされました。心より、おくやみ申し上げます。

七飯町本町5丁目2番38号

故 寺沢 久光 儀(91歳)