

岡山市区づくり推進事業

春一番 まんまる笑顔に会いにきて!

第20回 操明桜祭り



No.109

4年3月号

操明学区
連合町内会
発行



まだまだまだ寒さ厳しい季節ですが、春もすぐそばまでやって来ている。

今年も「操明桜祭り」開催の時期が近づいてきました。百間川に完成した桜並木を大事に育て、環境美化の大切さを知ってもらいたいと思っています。

そして、このエリアが広く市民の皆さまに愛される憩いの場となってくれることを期待しています。

今回、左記の日程で「操明桜祭り」を準備しています。

日時 4月3日(日)
10時～13時

場所 岡山ふれあいセンター
(芝生広場・軽スポーツ広場)

オミクロン株による「第6波」の影響が心配されますが、「飲食のメニュー」「飲食時の場所」等の検討をしています。

正式な開催案内は、決定後にチラシ、一斉配信メール、ホームページ等でお知らせします。

操明一斉配信メールを受信しませんか

操明一斉配信メールでは身近な不審者情報や緊急のお知らせ(行事の開催情報や尋ね犬・尋ね人など)が受信できます。

また、逆に送信の依頼もできます。岡山市のシステムを利用するため無料です。現在、約800名の方が受信されています。

(問合せ先) 操明電子町内会 近馬(コマ)

(申し込み方法)

受信したいパソコンまたは携帯電話・スマホ等から so-me-it@ph4.harenet.ne.jp へ、「町内会名」「住所」「氏名」「氏名の読み仮名」「電話番号」を電子メールで送信してください。

なお、このメールはパソコンから送信されます。スマホ等で受信する場合は、「パソコンからのメールを拒否する」に設定しないようにしてください。詳しくは、ホームページの「入会案内」を参照するか、電話等でお問い合わせください。



操明地区社会福祉協議会から

春3月!そろそろ桜の開花が待ち遠しい季節となりました。舞い踊る桜吹雪で、コロナ禍のうっとうしい気分を吹き飛ばしてほしいものです。

さて社会福祉協議会では毎年12月から3月までの最終日曜日に80才以上のお一人暮らしのご希望者の方々にふれあい給食をお届けしています。

今月は27日です。当日は各町内会の社協委員によってご自宅まで午前中にお持ちします。配布する社協委員にとってお届け先の皆さんのお元気な顔を拝見し、ありがとうございますお言葉をいただくことが何よりの励みであり楽しみになっています。

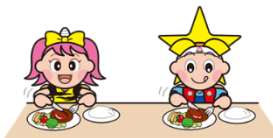



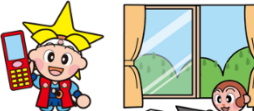
4月からは、今年こそ10月に敬老会が実施できるよう検討を進めてまいります。

今後とも社協活動にご理解とご協力をお願いいたします。



感染症流行期にからだところの健康を保つために～免疫力を高めましょう～

(岡山県HPから)

食事	口腔ケア	睡眠	運動	交流	笑い
<p>低栄養を防ぐために</p> <ul style="list-style-type: none"> 一日3回バランスよく食べる 良質なたんぱく質を摂る 食べる量が少ない場合は食物油など高エネルギー食でカバーしましょう 	<p>口腔ケアの効果はお口の中を清潔にするだけではありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスや細菌の体内侵入を防ぎます 口腔ケアにより、しっかり食べることで体力・免疫力が増します <p>毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう</p> 	<p>質の良い睡眠は、</p> <ul style="list-style-type: none"> リンパ球の増加 細胞の成長や修復 疲労の回復 自律神経を整えることにつながります。 	<p>運動を続けて体力を維持</p> <ul style="list-style-type: none"> 体温が上がると免疫力が高まります 横になったり座ったりする時間を減らして普段からしている体操を自宅で続けましょう 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう 人混みを避けて散歩しましょう 自治体オリジナルの体操も参考にしましょう 	<p>直接会えなくても人と交流しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と電話で話す 家族や友人と手紙やメールで交流する 一人で考え込まず不安を話してみよう 	<p>笑うことは効果的</p> <p>笑いは免疫力を高めます</p> <p>ほかにも</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレス解消やリフレッシュ 脳の活性化 血圧を下げる 血糖値の上昇を抑える 呼吸能力が高まる 前向きになる <p>等、色々な効果があります</p> 