



岬だより

区民総参加運動会は中止です。

岬地区の状況 令和5年3月末現在
世帯数 1,943 登録人口 3,643
(内訳 男 1,752 女 1,891)

5月の行事



日	曜日	行事	時間	場所
10	水	美咲さんこう会 定例役員会	13:00	センター
12	金	民生児童委員協議会 定例会	13:30	岬小
12	金	岬さわやか会	14:00	センター
14	日	明神街区公園のグラウンド除草作業と小石ひろい	9:00	明神街区公園
15	月	岬子どものつどい	10:00	センター
16	火	社会福祉協議会 総会	18:30	センター
19	金	健康相談(裏面を参照)	10:00	センター
20	土	さくら会	9:00	センター
23	火	子ども委員会	18:30	センター
25	木	婦人部の集い	10:00	センター
29	月	人権教育推進委員協議会 定例会	18:30	センター

岬小学校新1年生 交通教室

4月27日(木)岬小学校体育館で交通教室がありました。

交通ルールを守って、小学校生活を元氣いっぱい楽しく過ごしてくださいね!



宇部交通安全協会岬分会



燃やせないごみの日

5月23日(火)・ 6月20日(火)

古紙の日

5月30日(火)・ 6月27日(火)



センターの窓口に設置しているウクライナ人道危機
救援金の募金箱を日本赤十字社山口県支部に

7,966円 寄付致しました。

ありがとうございました。

引き続きよろしくお願いいたします。



各団体の総会 開催

4月に団体の総会がつぎつぎに開催されました。

いよいよ新年度のスタートです!

役員の皆様、よろしくお願いいたします。



写真は、4月11日開催の
文化体育連絡協議会の総会の様子



春の全国交通安全運動 5/11(木)~20(土)



あおぞら号からのお知らせ

移動図書館車が岬ふれあい
センター駐車場に来ます。

5月18日(木)

15時40分~16時00分

(5月は1回です)

みなさまのご利用を
お待ちしております。



草の根に力負けしぬ暮遅き
しぼらくは床を離れず春の雨
よく喋る父母乗せて花の旅
啓蟄や土の膨らみそこここ
縦に二つ星の並びて春半ば
姿見にあれこれ写し春の旅
新駅の大玻璃埋めて春めけり
庭の木に鳥の声して春めけり

(毎月第二火曜日十三時から)

由衣子
敏代江
千代子
末雄子
史子
眞子
雅子
キヨ子

岬俳句入門教室

三月の一句

(第百九十六回)



ウォーキング
チャレンジ

3月1日～31日 結果発表

1位 竹ドンさん

2位 Y・Eさん

3位 フク・フク・ケイさん

日時 5月19日(金) 10時～11時30分

場所 岬ふれあいセンター

内容 ★ 骨密度測定
(素足で測定するため、着脱のしやすい履物でお越しく下さい)

★ 血圧測定

★ 保健師等が健康に関する相談に応じます

申込 不要

主催 宇部市健康増進課
南部第一高齢者総合相談センター



いつでも、どこでも、
誰でもできる！



ウォーキングのすご～い効果 3選！

① 脂肪燃焼効果

ウォーキングは、血液の中の糖や脂肪から燃焼してくれるので、**血液サラサラ効果**があります。血液の後は**内臓脂肪が減り、体脂肪も減っていきます**。血液がさらさらに→内臓脂肪が減る→体脂肪も減るというメカニズムでダイエット効果があります。

② なめらかな関節
筋トレ効果

ウォーキングは、特に太もも・ふくらはぎ・お尻など大きな筋肉を鍛えることに向いているので、**効果的な筋トレである**といえます。また、前後に動かす反復運動なので、**関節の動きがスムーズになります**。筋肉を鍛えながら、関節をなめらかに動かせるようになる効果があります。

③ 血流アップと
若返り効果♡

ウォーキングで体温が上がり、有酸素運動効果で体内に多くの酸素を取り込めるようになると、血流がアップして、**体のすみずみまで新鮮な酸素が行き渡るようになります**。そうすると、新陳代謝が活発になって体の中からいきいきと若返っていきます。

～ 効果を高める歩き方 ～

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

- 目はやや遠くを見る
- 腕は90度に曲げ、前後に大きく振る
- あごは引く
- 胸を張り背筋を伸ばす
- 早足ペースで
- 歩幅は広く



※治療中の病気がある方は、自分に合った運動を、主治医に相談しましょう。

歩いて、ポイントを貯めて、
健康と景品をゲットしよう



はつらつ健幸ポイント参加者募集中！

■募集期間

令和5年4月28日(金)～9月末まで

■対象

18歳以上で、市内に在住または通勤する人

■年会費 1,000円

お問合せ 宇部市保健センター
TEL 31-1777

詳細はこちら →

