

鵜の島地区
世帯数→2,129(前月比+1)
人口→3,781人(前月比-4)
男:1,763人・女:2,018人
令和6年1月末日現在

鵜の島だより

3月号 (令和6年3月1日)
鵜の島ふれあいセンター
(電話)31-1862
E-mail:unosifc@c-able.ne.jp

地域のひと、団体を紹介します

社会福祉協議会
会長 大野 靖英



みなさん、こんにちは。地区社会福祉協議会(社協)会長の 大野です。社協は、地区内の住民福祉の向上を図ることを目的に、各団体から選出したメンバーで構成されています。

現在、鵜の島地区内の高齢化率(65歳以上が占める割合)は、宇部市平均(33.8%)を上回る37.4%で、そういったなか、各団体が三世代交流行事を取り入れ、高齢者が外に出て、子どもたちと触れ合える機会をつくろうと、大なり小なり、福祉を考慮した取組をいただいています。

社協としては、最前線でがんばっておられる民生児童委員協議会と福祉委員会、自治会連合会と連携をとって、今後も「高齢者にやさしい鵜の島」をめざし、訪問やいきいきサロンなど「憩いの場」の確保に取り組んでいきます。

高齢者の皆さん、「1歩踏み出して」諸行事や活動に参加してみませんか。

3月行事予定

日	曜	行事名	時間
2	土	民児協定例会	13:30~
4	月	コミュニティ懇話会	19:00~
		自治会連合会理事会	19:30~
5	火	人権教育推進協議会定例会	18:30~
6	水	社会福祉協議会理事会	19:00~
		スポーツ振興会定例会	19:00~
		コミュニティ推進協議会理事会	19:30~
7	木	むつみ会健康教室	10:00~
13	水	うのしま元気ラジオ体操	9:00~
		むつみ会役員会	10:00~
		自治会婦人部定例会	19:00~
14	木	鵜の島すみれグループ(体操)	10:00~
16	土	環衛連役員会	11:00~
18	月	保健師による健康相談(体組成測定・身長測定)	10:00~ 11:30
21	木	むつみ会健康教室	10:00~
27	水	うのしま元気ラジオ体操	9:00~
30	土	スポーツ振興会総会	18:00~

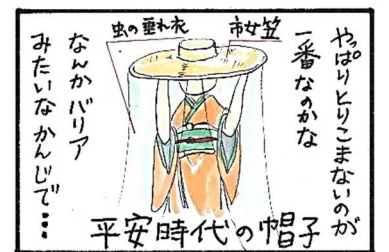
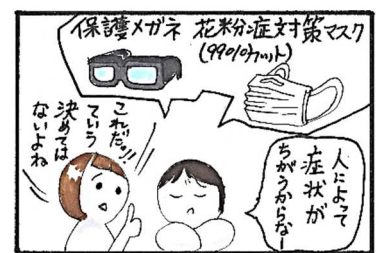
令和6年度鵜の島ふれあいセンター教室・同好会の新規会員を募集します

教室名	曜	回数	時間	室名	指導者 世話人	電話	対象
マハロフラ 鵜の島	月	第2・3	10時~12時	1階和室	伊藤	44-0034	一般・高齢者・ 子ども
日本習字		毎月3回	13時~19時	1階和室	村上・ 中村	090-7545-0868 (村上)	一般・高齢者・ 子ども
元気アップ体操 (健康体操)	火	第1・3	13時半~ 15時半	2階大会議室	音田	31-6379	一般・ 高齢者
めだかの学校 (算盤・習字)		毎月4回	15時~18時	小会議室	町野	090-8358-6250	一般・子ども
コミュニティ カラオケ同好会		第2・4	13時半~ 16時半	2階大会議室	花田	31-0402	一般・ 高齢者
おりづるサロン	水	第1・3	10時~12時	1階和室	山崎	090-2294-0215	一般・ 高齢者
モナリザくらぶ (絵画)		第1・3	12時半~ 15時半	2階大会議室	大下	33-0693	一般・ 高齢者
むつみ会 健康教室	木	第1・3	10時~12時	2階大会議室	西村	36-3324	一般・ 高齢者
すみれグループ (健康教室)		第2	10時~12時	1階和室	三浦	090-4100-3339	高齢者 地域住民
健文会(映画)		第3	14時~17時	1階和室	井上	090-6839-0488	一般・ 高齢者
桜 諷流吟剣詩 舞道会		第1・2・3	16時~18時	小会議室	中尾	090-4802-7527	一般・ 高齢者
むつみ会 卓球クラブ		毎月4回	10時~12時	2階大会議室	吉村	32-8503	一般・ 高齢者
めだかの学校 (算盤・習字)	金	毎月4回	15時~19時	小会議室	町野	090-8358-6250	一般・子ども
ジュニアバレエ		毎月3~ 4回	17時~19時	2階大会議室	岡本	090-5262-1638	子ども
ジュニアバレエ		土 毎月1回	18時~20時	2階大会議室	岡本	090-5262-1638	子ども

※入会申し込みや詳細については、お気軽に直接世話人にお問い合わせください。

なお、時間・会場等変更する場合があります。

花粉症対策



作 藤井 美樹さん

新年ゴルフコンペを実施 1/30(水)

鶺鴒の島公園で15名が参加して新年グラウンドゴルフ大会を行いました。会では毎週火、木、土曜日の午前中に、鶺鴒の島公園でプレーを楽しんでいます。仲間づくりや適度の運動に加え、認知症予防にも効果が期待されるそうなので、やってみたい方は公園にのぞきに来るか、花田(☎31-0402)までご連絡ください。【鶺鴒の島グラウンドゴルフ会】



健康を願ってぱくり 2/3(土)

鶺鴒の島料理教室に8人が参加され、節分にちなんで恵方巻を作りました。かんぴょう、しいたけ、卵焼き、きゅうり、にんじん、水菜、かにかまを具材に、オリジナル恵方巻が完成。みなさん楽しそうに、そして真剣に巻いていました。今年は東北東の方向が恵方とのこと、一年健康で過ごせるように、東北東に向かっていただきました。【まちづくりサークル】



人は口から老いる?! オーラルフレイル

鶺鴒の島は山口県と比べて、噛む力が低下しているという特徴があります。噛む力が低下すると、食べられる食品の種類が減って、**低栄養や筋力、体力の低下**につながります。



鶺鴒の島地区の噛む力のチェックグラフが見えます!



連絡先: 宇部市 健康増進課
鶺鴒の島地区担当: 田中
TEL 0836-34-8270
(保健センター内)
FAX 0836-34-8269

昨年11月の秋まつりで、咀嚼チェックガムを用いて、噛む力をチェックしたところ、噛む力が平均(「キシリトール咀嚼チェックガム説明書内」の基準値参考)以下の方が、高齢者だけでなく、10代の子どもから働き世代まで、幅広く見られました。該当者と話したところ、一口の量が多く、早食いにより噛む回数が低下して噛む力が低下している可能性もあると分かりました。食物をおいしく食べ、健康に過ごすためにも、固い食品を取り入れたり、一口の量を少なくして噛む回数を自然と増やすか、一口30回しっかり噛みましょう!

ちびっこ広場 2/2(金)

9組13人のちびっこ「鬼の帽子」をつくり、「鬼のパンツ」をおどり、絵本をおどり、絵本を見て、なりきり準備OK!のはずでしたが…、「赤鬼」と「青鬼」が登場すると迫力にあっという間に負けてしまいました。でもみんなの元気な泣き声や投げる豆があたると鬼はたじたじ。お母さんたちはにこにこでした。最後はみんなではいポーズ。短い時間でしたがほほえましいひとときでした。もうすぐ春の足音も聞こえてくるでしょう。

【母子保健推進員会】



鶺鴒の島地区人権教育研修大会 2/11

社会福祉士でありソーシャルワーカーとして、児童問題はもちろん、高齢者・障がい者等、幅広い分野で支援活動をされている安光洋平先生を講師にお招きしました。社会問題である児童虐待の現状やヤングケアラーの問題を「子どもの人権」の目線から分かりやすくお話しいただき、今と昔では子どもたちを取り巻く環境が大きく異なることを大人が理解することが子どもを守ることにつながるということを学びました。

小中学生の作文朗読では『差別をなくすために』『対等な立場でいること』『共に生きる』という題名で障がいに対する考えや被災した人々への思いを読まれ、すべてが他人事ではないということ子どもたちが教えてくれました。

ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。【鶺鴒の島地区人権教育推進委員協議会 串崎】



編集後記

3月上旬には高校、9日には公立中学校、19日には公立小学校、そして下旬には大学と、卒業式の季節がやってきました。「春なのにお別れですか」「春はお別れの季節です」といったフレーズのヒット曲もありましたが、春は新しいステージへ進んでいく季節でもあります。巣立つ者、それを見送る者、いろいろな思いや感情が入り混じるなか、桜の開花がもうすぐやってきます。ときわ公園もいいですが、お近くの鶺鴒の島公園や松涛公園、蛭子公園の桜もとてもきれいです。あっという間に散ってしまう桜をしっかりと楽しみましょう。

【ふれあいセンター】