

岬だより

岬地区の状況

令和6年7月末現在
世帯数 1,919
登録人口 3,510
(男 1,679 女 1,831)



第509号

令和6年9月1日発行

宇部市松山町五丁目8番10号
岬ふれあいセンター
TEL・FAX 21-1625
mail: misakifc@vega.ocn.ne.jp

9月の行事



日	曜日	行事	時間	場所
2	月	環境衛生連合会 定例会・支部内研修会	18:30	センター
4	水	子ども委員会 百人一首	15:00	センター
6	金	民生児童委員協議会 定例会	13:30	センター
		岬さわやか会	14:00	センター
9	月	コミュニティ協議会 会議	18:30	センター
10	火	美咲さんこう会 役員定例会	13:00	センター
11	水	子ども委員会 囲碁	15:00	センター
12	木	人権教育推進委員協議会 定例会	18:30	センター
13	金	子ども委員会 定例会	18:30	センター
17	火	社会教育推進委員会	18:30	センター
18	水	ひまわり会	10:00	センター
		子ども委員会 百人一首	15:00	センター
		自治会婦人部連絡協議会 会議	18:30	センター
20	金	健康相談(詳細は裏面)	10:00	センター
25	水	子ども委員会 囲碁	15:00	センター
		自主防災会 会議	18:30	センター
		自治会長 会議	19:00	センター
10/1	火	岬こどものつどい	10:00	センター
10/5	土	宇部市総合防災訓練	9:00	センター

涼しくなった9月中旬ごろから、身体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状が現れることがあります。

これを「秋バテ」といいます。

原因としては、夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や低気圧の影響があげられます。



にご用心!

秋バテの原因

クーラー



真夏と同じ温度...

食べ物



冷たいものとりすぎ...

冷え



朝晩の気温の変化

ストレス



暑くてイライラ!

秋バテ対策5つのポイント

① 入浴

38~40℃のお湯にゆっくりつかる



② 寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調整する

③ 軽めの運動

朝晩の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽めの運動を

④ 水分補給

常温や、温かい飲みものを摂るように心がける



⑤ 食事

たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂る。梨やブドウなどの秋の果物、サンマ・鮭・サバ・キノコ類がおすすめ!

秋バテ CHECK リスト

- 体がだるく、疲れやすい
- 食欲がわかず、無気力
- 下痢、便秘ぎみ
- なかなか眠れない
- 肩こりや頭痛がする
- めまい、立ちくらみがする
- 朝すっきり起きられない
- 風邪をひきやすい

3つ以上あてはまると秋バテの可能性あり

宇部市健康増進課
岬地区担当: 安達
TEL 34-8270

令和6年度 宇部市総合防災訓練 実施のお知らせ!

南海トラフ巨大地震発生を想定した訓練です!
地震の恐ろしさ、地震への備えを今一度考えてみませんか?



VR体験できます!
自然災害の脅威が目の前に...

日時: 10月5日(土) 9時~11時40分
場所: 岬ふれあいセンター
詳しくは、来月のチラシをご覧ください。

岬こどものつどい

日時: 10月1日(火) 10時~
場所: 岬ふれあいセンター
内容: 運動会ごっこ

申込みは岬ふれあいセンターまで
☎ 21-1625

あおぞら号

移動図書館車が岬ふれあいセンター駐車場に来ます。

9月10日・24日(火)
15時40分~16時00分



燃やせないごみの日

9月17日(火)・10月15日

古紙の日

9月24日(火)・10月22日(火)

初更ま買三出法夕
蟬衣づひ杯入螺間
かこ水置目の貝喜
白こをきのたをれ
みそ所し麦び頼つ
初と望靴茶触りく
め捨し出三れにし
たる始し度て来こ
るむみ目ゆたりひ
脊母盆れ濯きりし
山ののばぎた山急
よも僧の干り開き
りののし竹きさ
花 風 鈴 鈴 る

(毎月第二火曜日十三時から)

キ佳雅眞史末千由
ヨ 子子子子子雄子
子子子子子雄子

岬併句入門教室
七月の一句

(第二百十二回)