吉川地区 コミ協だより

発行：吉川地区ｺﾐｭﾆﾃｨ協議会
薩摩川内市城上町 8292 番地 1
電話・FAX　３０－２８１０
発行日：令和５年６月 23 日

吉川の、吉川による、吉川のための「ふるさと夏祭り」

６月１０日（土）第１回夏祭り実行委員会が開催されました。感染症への不安が残ること、過疎高齢化などを理由に、夏祭りの開催については慎重な意見が多く交わされました。しかし、夏祭りは地域の交流の場でもある事から、参加者を地区民とその関係者に限定し、規模を縮小して開催することを決定いたしました。例年通りの８月１３日に開催いたします。皆さんのご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。

ホタルを観るタベ

５月 28 日（土曜日）

まず、コミセンから山之神神社前のグラウンドゴルフ場まで、ホタル散策をしました。今年はホタルが少なく心配でしたが、暗くなり始めるとホタルが光り出し、参加者から歓声が上がりました。ホタルに癒やされた後は、地域の女性たちで心を込めて作ったお弁当を食べ、交流を楽しみました。

久しぶりの飲食を伴う行事でしたが、地域の皆様のご協力のおかげで、無事に行うことができました。地区内外から８０名近くの参加があり、地区外からの参加者は、吉川のおもてなしに大満足されていました。

学校跡地整備ボランティア
ご協力よろしくお願いします！

７月９日（日曜日）
午前８時～

グラウンドの整備・草払い
建物周辺清掃　など

今年度１回目の作業を行います。
毎回たくさんの方がボランティアで作業に参加してくださいます。人数が多いと、作業もはかどります。多くの方のご協力を、よろしくお願いします！！

《自治環境部》

７月の予定

１日（土）～７日（金）
　　薩摩川内市ポイ捨て防止ｷｬﾝﾍﾟｰﾝ
３日（月）夏祭り実行委員会･コミ協役員会
　　１９時半～
９日（日）学校跡地整備　８時～
１６日（日）ふれあいＧＧ　集８時半
１９日（水）地区サロン　１０時～
　　（エプロン・三角巾・マスク）
２１日（金）**フレイル予防講座**　１０時～
２３日（日）道路愛護作業　（各自治会）
　　クリーン作戦
※　毎週金曜日１０時～「はんとけん体操」

ふれあいグラウンドゴルフ

日時：７月１６日（日）
午前８時半集合
場所：旧吉川小学校校庭

元気度 UP
スタンプ対象

雨天時は中止とします。《保健体育部》

地　区　サ　ロ　ン

日時：７月１９日（水）
午前１０時～
内容：簡単調理
持ってくるもの
（エプロン・三角巾・マスク）
※６５歳以上の方は
どなたでも参加できます。

元気度 UP
スタンプ対象

お申し込みはコミセンまで！
☎30-2810
家庭菜園の野菜を分けていただける方
事前に（１週間前）お知らせください。
《福祉部》

自然塾の種まきを行いました！　6/2

今年度の自然塾では、もち米を植え、稲刈り、脱穀、最後は餅つき大会を開催します。
苗は順調に成育中！田植えは６/２４（土）を予定しています。
もちつき大会が楽しみですね！　《青少年育成部》

薩摩川内市ポイ捨て防止キャンペーン

７月１日（金）～７日（木）

地区内の川沿いの茂みの中に大量のゴミが捨てられていることがあります。地区外から持ち込まれたゴミのようですが、発見した時は、コミセンまで連絡ください。

はんとけん体操　6/16

はんとけん体操のスペシャリスト**中島啓款**先生にお越しいただき、効果的な体操の方法などを学びました。ご自身の体験からのお話は面白く、勉強になりました。次回は１０月に来館予定ですので、是非ご参加下さい！
住み慣れた吉川で、健康に、長く暮らし続けるために、はんとけにくい、バランスのいい体を維持していきたいですね。

体操の後の茶話会も楽しみの一つです！

「フレイル」聞いたことありますか？

「フレイル」とは
加齢とともない、心身の
機能が低下した「虚弱」
を意味することばです

フレイルの要因（虚弱の進行）
体　筋力・食欲の低下
こころ　意欲・気力の低下
社会　交流がない・外出できない

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。

フレイルを予防し、
抵抗力を下げないために！

☆動かない時間を減らしましょう！
自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
☆しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を
☆お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを
☆家族や友人との支えあいが大切です！！

※７月２１日（金）１０時から、第１回フレイル予防講座を予定しています。参加お待ちしています！