



# 藤の里だより 1月号



発行者 藤本地区コミュニティ協議会  
TEL・FAX 38-1080



## 鮫島会長年頭の挨拶



『新年あけましておめでとうございます』令和6年の事始めにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

最近、私たちの生活にも大きな影響が出ている物価高騰、これまでに同様にコロナ対策の必要性を感じています。それに対してはマスクの着用、手指の消毒などに心掛けてください。



今年度、第5期地区振興計画の充実を図りながら、藤本滝公園・七福神岩などの資源を生かした地域づくりに今後も取り組んで参ります。これからも、皆さまのご意見をお聞きしながら特徴を生かした地域づくりに、より一層努力していきたいと考えています。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



参加者の皆さん

令和5年12月24日(日) 寒冷の中(23名)で、鬼火焚きの準備を行いました。

令和6年1月7日(日)18時点火、四方を巡り燃え盛る炎に感嘆の歓声が上がっていました。



### 令和5年度：消防団活動表彰授与者

県消防協会功績章 (勤続年数：20年)

県消防協会精績章 (勤続年数：15年)

部長 寺尾 幸祝氏

団員 永山 政志氏

班長 仙名 誠氏

班長 中島 広文氏

鹿児島県知事表彰・勤続章 (10年)

薩摩支部長表彰 (勤続年数：15年)

団員 仙名 幸士氏

団員 谷口 統一氏

団員 永山 成明氏

おめでとうございます。

地域消防活動に、今後ともよろしくお願ひいたします。



# 令和6年1月12日(金)藤本にこにこクラブ:ビンゴゲームと食事会を実施しました!



手元の数字に集中し  
脳トレーニング



身体を動かして、リラックスした後に  
ビンゴゲーム。  
楽しい会話で盛り上がり、食事会  
は終了しました。



おでん、酢の物、ごはん、みそ汁  
みかん、お茶、栗きんとん



ビンゴゲーム



食事会



1月10日(水)県原子力防災訓練説明会  
2月10日(土)に実施される参加者に、防災訓練に関する一連の流れを市の担当者から説明を聞き、改めて防災意識が高められました。  
藤本地区の皆様方の避難先として、南さつま市【総合保健福祉センターふれあいかせだ】が、屋内退避場所になっています。

## 【 冷え性の原因と対策 】

原因としては、身体を維持する為の代謝機能が加齢によって低下することや、運動量の減少に伴って体温を生み出す筋肉や量も減少し、血行も悪くなる事が考えられる。それらを、服装によって身体を冷やさない事に心掛けると同時に、ストレッチや無理のない範囲で運動し、食生活では、温かいものを食べましょう。



## 2月の行事予定

- 2月 2日(金) : 市県民税申告
- 9日(金) : 藤本にこにこクラブ
- 10日(土) : 県) 原子力防災訓練
- 10日(土) : コミ協役員会
- 18日(日) : 藤棚剪定予定
- 19日(月) : 藤本長寿会役員会
- 22日(木) : いやしのカフェ藤本
- 26日(月) : 交通教室

- 13:30~
- 13:30~
- 10:10~
- 19:00~
- 8:30~
- 13:00~
- 13:00~
- 11:00~

## お知らせ

- ※ 藤本滝公園の藤棚剪定は、18日の予定ですご協力をお願いします。
- ※ グランドゴルフ大会開催は日程が決まり次第ご連絡致します。
- ※ 2月26日に交通教室を開催します。皆様方の参加をお願いします。