

健康のため少し体を動かしてみませんか？ NO.3



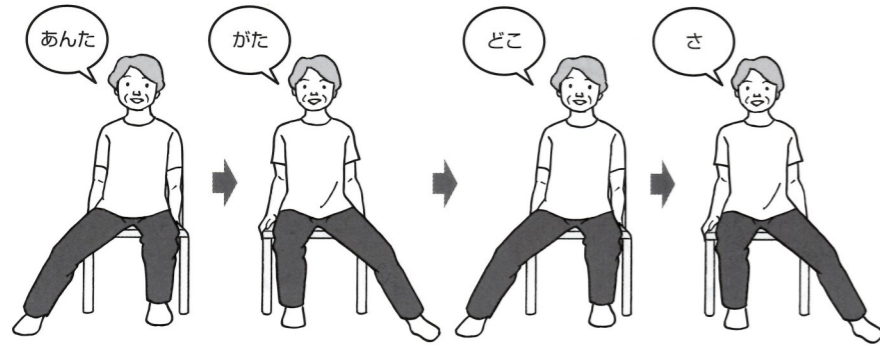
のうそく 「脳足」トレーニング (2)

前回に引き続き、「下肢トレーニング」と「脳トレ」を組み合わせた「脳足トレーニング」を紹介します。文字通り、脳と足を同時にトレーニングします。安全に簡単に、認知症予防、下肢筋力低下防止が出来ます。

簡単ですので、ぜひお試しください。

2 左右ステップ

<初級の動き>



やり方

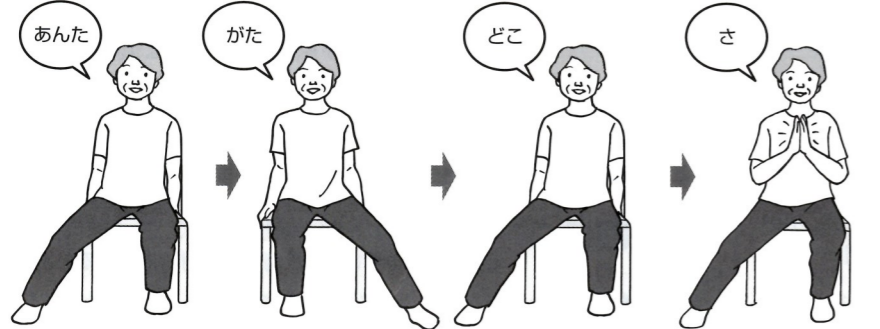
<初級>

「あなたがたどこさ」を歌いながら、左右の足をリズムよく交互に外側へ伸ばします。片足を伸ばすときは、反対の足を戻します。

<中級>

「さ」と歌うときは止まり、同時に手をたたきます。

<中級の動き>



【「あなたがたどこさ」の歌詞】

あなたがたどこさ 肥後さ
肥後どこさ 熊本さ
熊本どこさ 船場さ
船場山には狸がおってさ
それを狸師が鉄砲で撃ってさ
煮てさ 焼いてさ 食ってさ
それを木の葉でちよいとがぶせ

8月の古紙回収日(毎月第2・4火曜日)

8月8日(火) 22日(火)



- ◆回収日の午前8時30分～正午までに、秋津川連絡所前に出してください。
- ◆雑誌・新聞・ダンボールの3種類に分け、必ず紙ひもで縛り出してください。

来月の明るい笑顔街いっぱい運動

9月1日(金)



登校時間に通学路や自宅前で、子どもたちに「おはよう」の一声をかけていただきますよう、皆様のご協力をお願いします。

秋津川公民館報

令和5年
8月号

館長 赤松 正和 主事 村本 真人

電話 35-1022 FAX 35-0569 (上秋津農村センター内)

秋津川公民館区 人口及び世帯数(令和4年6月末現在)

人口 563人 男性 264人 女性 299人 286世帯



秋津川振興会 定期総会が開催されました

秋津川振興会では、令和5年5月28日 JA秋津川店会議室で第26回定期総会を開催しました。総会では、令和4年度事業報告や決算報告が原案どおり可決された後、役員候補の選任承認の件が上程されました。

会 長 北川 弘泰 副会長 栗山 政晴 北山 増男 監 事 花光 重一郎 岡崎 治
幹 事 田中 暉彦 原見 忠雄 坂本 学 畑山 眞一 野村 訓士
丸山 芳彦 (町内会)

いずれも全員賛成で承認され、次に令和5年度の事業方針、事業計画も原案どおり承認可決され、以上の構成で今後振興会は事業を推進します。今後ともよろしくお願いいたします。

【退任のご挨拶】

長い間、秋津川振興会の役員を務めさせて頂きましたが、本年5月28日を以って退任させて頂きました。道の駅紀州備長炭記念公園は、平成4年時の生駒市長さんによって発議され脇中市長により構築され平成9年7月20日「道の駅紀州備長炭記念公園」として開園し現真砂市長さんによって育てられ今日に至っています。世界に誇る紀州備長炭の発祥の地として、開園以来26年を経て最近ではコロナ感染症の影響もあり来客数もやや減少傾向にありますが手許の資料によりますと開園来約45万人を超える方々が紀州備長炭発見館を訪れました。

今後世情が落ち着くと共に奇絶峡関連の道路も整備された事もあり来客数の増加も見込まれます。同時に振興会役員の日頃の努力と公園内製炭者の方々と地内振興会の会員や一般の皆様方のお力添えがあれば尚一段と事業の拡大が期待されます。

今日まで寄せられた皆様方のご支援とご厚情に心からお礼を申し上げ退任のあいさつと致します。

大澤 晃

【就任のご挨拶】

この度、私、本年5月28日の秋津川振興会総会において、会長という大役を仰せつかりました。

秋津川振興会は、紀州備長炭記念公園建設を契機に、平成9年に発足し、大澤前会長を始め大勢の皆様のご尽力の元、道の駅「紀州備長炭記念公園」を中心に、地域づくり活動や産業振興に積極的に取り組んでまいりました。お陰様で、紀州備長炭記念公園は地域の皆様よりどころとして大きな存在となっております。特に当地発祥の紀州備長炭については、世界に誇れる貴重な資源であり、市内外はもとより、海外からも観光資源として、また、学びの場として、多数の皆様が訪れていただいております。

私も、微力ながら、先人の皆様が築き上げた礎を継承するとともに、役職員の皆さんと力を合わせて、時代のニーズに合った新たな取り組み等検討しながら、更なる前進に向けて精一杯取り組んで参りたいと考えておりますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

秋津川振興会 会長 北川 弘泰

秋津川町内会からのお知らせ

梅雨も明け、暑さが益々厳しくなってきました。

熱中症に気を付けて、こまめに水分補給をされていることと思いますが、梅干しで塩分を補給するのもお試し下さい。日中の暑い時間帯には、くれぐれも無理をなさらないで下さい。

●ご高齢の方のお宅訪問を7月から始めました。

8月は下村区を8月3日(木)に予定しております。古紙・アルミ缶等あればご協力下さいますようお願い申し上げます。

●総会で、ご意見を頂いたコーイックの橋の段差の舗装工事が完成しました。



●田辺市と集落協定より補助を頂き、竹藪多目的集会所の空調設備工事が、完了しました。

●9月17日の町民遠足に、大勢のお申し込みをいただきまして、ありがとうございます。初めての試みですが、中学生も含め46名の方が、ご参加下さいます。老若男女で、親睦を深め、楽しく意義ある一日を過ごせたらと思います。

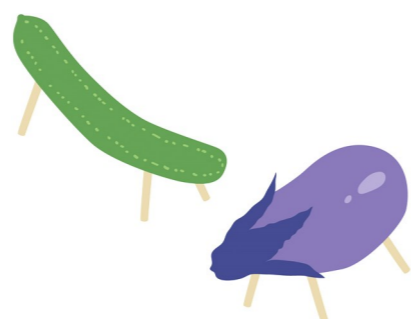
「夜間に気象警報が解除された場合のお知らせが変わります」

気象警報が午後10時以降の夜間に解除された場合は、これまでは防災行政無線で即時に放送していましたが、7月1日から、午前6時に防災行政無線で放送します。また、土砂災害警戒情報、高齢者等避難、避難指示の解除についても上記と同様に変更します。

なお、防災行政テレホンガイドや防災行政メール、LINE等の市公式SNSの配信については、気象警報が解除された時にこれまでどおり行います。

※津波警報・注意報の解除は、これまでどおり夜間でも防災行政無線でお知らせします。

☎防災まちづくり課 (電話0739-26-9976)



公民館の行事について

7月21日に第2回秋津川公民館協力委員会を行いました。協議の結果、公民館行事について下記のとおりとさせていただきますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■盆球技大会 (ソフトボール・ソフトバレーボールともに中止)

■盆踊り大会 8月17日(木)

■敬老会 10月29日(日)

■町民運動会 10月1日(日)【雨天の場合、10月8日(日)に延期】



秋津川保育所、秋津川小学校、秋津川中学校の種目を中心に、地域の皆様が参加できる種目も実施予定です。

なお、詳細につきましては決定次第、改めて地域の皆様にお知らせいたします。

☎秋津川公民館 電話：0739-35-1022



秋津川盆踊り大会

4年ぶりに盆踊り大会が開催します。恒例の盆踊り、餅まきなど盛りだくさんの内容ですので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

■日時 8月17日(木) 午後7時30分～

■場所 萬福寺

■主催 秋津川公民館

■内容 秋津川音頭等の盆踊りや餅まき、お菓子まき

【盆踊り練習日】

◇日時 8月5日(土) 午後7時30分～

◇場所 秋津川小学校 体育館

【お知らせ】

今年から盆踊り大会を、町内の皆さんと一緒に踊りたいと思います。ご家族やお孫さんと、お友達同士みんなで楽しく踊りましょう。服装も自由です。ご近所の皆さんでお誘い合わせご参加ください。

☎秋津川公民館 (電話：35-1022)

移動図書館 やまびこ号



8月はお休みです。

次回の移動図書館は 9月15日(金) 午前10時30分～11時 場所:秋津川小学校

※大雨警報・洪水警報・暴風警報・津波警報のいずれかが発表されている場合は巡回を中止する。