

湊地区自治会だより

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 藤野等士

第105号
2020.10

宝くじ助成金を活用して備品整備

湊地区自治会では、宝くじの助成金を活用して備品整備を行いました。

助成金は、一般財団法人自治総合センターが実施している宝くじの社会貢献広報事業で、地域のコミュニティ活動や地域文化活動に対して行われているものです。

整備備品は、ぎょそんセンターで使用する機材のほか、公民館活動に必要な音響設備や災害時避難誘導に必要な備品など多くのものを整備しました。

また、緊急時に対応するため「AED（自動体外式除細動器）」を設置し、地域での各種イベント等にも活用していただけるようにします。



パソコン初心者講習会を開催

「家にパソコンがあっても、使い方がわからない。」という方、パソコンを初めて見ませんか。

初心者向けのパソコン講習会を「ぎょそんセンター」で行います。「ワード」「エクセル」を使って、簡単な文書作成ができるようにします。

希望者をご参加ください。

- ・日時：10月7日（水）午後1時30分～
 - ・場所：ぎょそんセンター会議室
 - ・内容：パソコン(ワード、エクセル)の基本的な使い方講習
- ※お持ちのノートパソコンをお持ちください。

ぎょそんセンターの駐車について

ぎょそんセンターに車でお越しの皆さんにお知らせします。

車を玄関横（テラス）に止めないようにしてください。従来、センターを利用いただくとき入り口横のテラスに車を止められる場合がありましたが、該当箇所は車等（重いもの）を止められる設計になっていなかったことが判明しました。

今後車で来られた場合は、テラス部分に駐車せず、センター横（西側）の駐車場をご利用ください。

地域の10月の行事予定

❖ かぶと山小学校 ❖

9/29(火)運動会 ※予備日：10/2

15(木)PTA 交通立ち番

17(土)京丹後市小学校駅伝競走大会
(丹後王国)

❖ かぶと山こども園 ❖

3(土)運動会※6(火)予備日

13(火)遠足※2.3.4.5 歳児

20(火)保護者会親子行事

22(木)誕生会

❖ ととっこひろば ❖

28(水)9:30～ぎょそんセンター

❖ いきいきサロン ❖

22(木)ぎょそんセンター13:30～

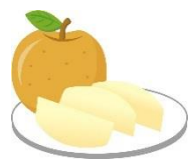
❖ 区長会・自治会 ❖

6(火)AED講習会 19:00～

区長幹事会 20:00～

7(水)パソコン初心者講習会 13:30～

※ぎょそんセンター会議室



「社会福祉法人 太陽福祉会 サンシェア和'sより」 ～生涯現役 サンシェア和'sの運動プログラム～

湊地区の皆様、こんにちは。10月は、介護予防拠点施設「サンシェア和's」よりお知らせをさせていただきます。

今年度7月より丹後地域リハビリ支援センターと連携し、ご利用者の希望に沿った個別の運動プログラムを作成し実施しています。

プログラム開始前には、必ず現在の体力（上下肢の筋力、バランス能力、俊敏性）を測定し数値化します。プログラム開始時には、理学療法士より正しい筋肉の使い方や適切なトレーニング方法を指導してもらいご自宅でも継続的に取り組めるプログラムとなっております。

毎月、定期的に体力測定（評価）を行う事で、現在の数値が明確となりモチベーションを維持、向上しながらトレーニングを継続する事が出来ます。ご利用者様からも「家でも続けて頑張るわ。」「最近、躓く事が少なくなった。」と言われ自身の目標に向け取り組んでおられます。

今後も多くの関係事業所と連携を深めながら介護予防拠点施設の役割を果たして参りたいと思います。



お問合せ

「サンシェア和's」

担当：伊賀 辰徳

電話：83-2525