

(謹賀新年)松原下自治会だより

2024年度 10

発行日：2025年01月01日

発行者：松原下自治会

会

明けましておめでとうございます

新年を迎え、幸多き年になりますようにお祈り申し上げます

昨年に引き続き、今年もより一層安心・安全な自治会づくりに務め、学童登校時の交通安全の見守りや地区の防犯等に努力する所存です。皆様方が日頃の生活でお困り事に耳を傾け解決に向けて行きます。

@新春歩こうよ！重富海岸 開催→1月5日(日) 9時00分出発

- @ 集合場所 松原下公民館
- @ コース 松原下公民館→重富海岸→松原下公民館
- @ 申し込み 事前申し込みはいたしませんので多数の方の参加をお待ちします。
- @ 当日 ぜんざいの振る舞いを予定しています。(雨天時はビンゴゲームなどに変更)

@グラウンドゴルフ大会 開催→1月26日(日) 8時30分受付 9時

- @場 所 塩釜公園
- @申請期間 1月24日(金)までに提出をお願いします。
- @その他 雨天時は1週間ずつ延期
用具のない方は、事務局で準備します。
チーム編成は事務局で行います。



@防災一言メモ～ヒートショックを防ぐには～

ヒートショックは、冬場の家庭内事故の主因のひとつであり、特に高齢者にとって重大なリスクとなります。有名人の訃報をきっかけに注目されることも多いこの問題は、他人事ではありません。

- @入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- @湯温は41度以下に保ち、急に浸からない。
- @浴槽から急に立ち上がらない。
- @アルコール摂取後や食後すぐの入浴は避ける。
- @精神安定剤や睡眠薬の服用後の入浴は避ける。
- @入浴前に家族や同居者に声をかけ、入浴時間が長引いた場合は様子を見る

@自治会役員募集→自薦他薦問いません。詳しくは現役員にご相談ください

@楽しい地域にしたい！と思って頂けているだけで歓迎です！

@プライベートを優先できます。会議や自治会活動がある日でも仕事や家族との時間・遊びの予定を優先

グラウンドゴルフ大会参加申し込み(区 班)

氏名	年齢(代)	連絡先	用具有無
			有り 無し
			有り 無し

各人→班長(回覧終了後連絡)→区長