



# じょかん

令和6年9月27日 No.5  
発行：城上地区コミュニティ協議会  
TEL・FAX〔30〕1068

## 城上小学校・地区民合同運動会について

昨年度は、行進への参加のみでしたが、今年は10月6日（日）に合同運動会を開催いたします。5年ぶりの開催ということで、各自治会選手選考等行われているかと思えます。

可愛い子供たちの姿や選手をみなさんで応援しませんか。

※介護予防元気度アップ事業対象です。カードをお持ちください。  
当日、本部席裏にて午前中に押します。

## じょかんフェスタ～文化祭～開催

令和6年11月24日

## 谷口征夫先生がやってくる



久々に美声が聴けます♪

作品展示・各種団体バザー 10:00～13:00  
開会・表彰式 10:00～  
舞台発表 (開会行事終了後)

各種募集中

\*舞台発表\*作品展示\*手芸等バザー\*農産物等販売 等  
★申し込み締め切り:10月31日(木)まで コミセンハ

## 地区グラウンドゴルフ大会より

9月1日（日）城上小学校校庭で、地区グラウンドゴルフ大会が開催されました。各自治会にてグラウンドゴルフが盛んに行われています。練習の成果を発揮し、試合当日は、ホールインワンが出ると歓声ので、盛りあがりました。

《成績結果》 1位 下塚 2位 今寺 3位 今寺 でした。  
おめでとうございます。参加されたみなさんお疲れ様でした。





# いたてみろ会 活動報告

## 詐欺予防・DVD 観賞 8月27日



最近、詐欺も多様化してきています。そこで、北交番の方をお招きし、詐欺予防について講話・DVD 観賞を開催しました。

詐欺にあっている方の4割以上が65歳以上だそうです。

うそ電話詐欺では、個人情報、家族について電話口で言わない。コンビニやATM、口座等のお金に関する話は、すぐ電話を切り、疑いましょう。

詐欺かなと思ったら、#9110へ相談を。



## 健康講話・体操 9月24日



川内市医師会在宅医療支援センターの方をお招きして、高血圧やヒートショックについての講話と健康体操を開催しました。

血圧が、135/85以上で、脳卒中や心筋梗塞にかかる率が2~3倍に増やす危険な高血圧です。日頃から血圧を測り、自分の血圧を知っておくことが大事だそうです。また、ヒートショックも血圧と関係し、暖かい部屋から寒い部屋へ、寒いところから暖かいところへ行った場合の気温・温度の変化で血圧が大きく変動し起きます。そこで、お風呂に入るときは、脱衣所にヒーターを置いたり、シャワーでお湯をためて浴室を温めたりするとよいそうです。



足踏みをしながら、しりとりや引き算など脳トレも行いました。



## 敬老の日

いつまでもお元気で

9月16日は、敬老の日。城上地区の75歳以上の方は、男性74名女性110名合計184名。うち、90歳以上は、男性10名 女性26名です。最高齢は、今寺自治会の「愛甲 エミ」さん(99歳)です。ご長寿のお喜び申し上げます。

皆様も、毎日を明るく、楽しく、ゆったりとした気持ちで、いつまでも元気に長生きして下さいようお祈り申し上げます。

## ★ 今後の予定 ★

- 9月28日 代議員会(環境保全組合)
- 10月3日 水土里サークルシンポジウム(環境保全組合)
- 10月6日 城上小学校・地区民合同運動会
- 10月9日 肺がん検診
- 10月12日 市誕生20周年記念式典
- 10月12日 世代間交流稲刈り
- 10月12日 市地域対抗成人ソフトボール大会
- 10月14日 モルック交流会
- 10月25日 スマホ教室

ソフトボール大会へ、城上地区より、亀割さん、戸島昭さん、鶴屋さん、戸島猛さんが参加されます。

※変更になる場合があります。