

# 柁城校区コミュニティ協議会だより

令和3年8月2日



第25号

発行責任者 永長 徳一

今年もはや半年が過ぎ、校区の皆様いかがお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルスの脅威はいまだ続き、校区の行事や活動も限られたものになっています。しかし多くの方々にワクチン接種が進み、通常の生活や活動に戻る光明もみえてきました。

ただ0歳児のワクチン接種がいくつもあるように、インフルエンザを含め我々は様々なウイルス感染症の脅威にさらされています。またそれに対抗するべき「免疫」を下げってしまう生活習慣があれば見直す必要もあると思います。

「密を避ける」「マスク着用」「うがい・手洗い」は基本ですが、  
**免疫力を上げる生活も心がけましょう。**



## ◎規則正しい生活を心がける

規則正しい生活でストレスに強い体になります。ストレスが強くなると免疫力が上がります。

## ◎質の良い睡眠を心がける

質の良い睡眠とは、睡眠時間の長さではなく、深い睡眠を得ることです。

深い睡眠はその日の体の疲れをとり、免疫力を高めます。

深い睡眠は、規則正しい生活と日中の適度な運動、労働で得られます。

## ◎「腸」に良い食生活を心がける

免疫細胞の7割は「腸」に存在していますので、腸に良い食生活は免疫力を高めます。  
発酵食品や海藻類などを積極的に摂り、免疫力を高めましょう。（文責 永長 徳一）

## 今後の柁城校区コミュニティ協議会の活動予定

新型コロナウイルスに振り回される状況下です。人と人のつながりを大切に出来ることを出来る限り進めてまいります。

8月1日(日) 第1回 護国神社清掃

9月1日～9日 交通安全立哨の取り組み

10月2日(土) グラウンドゴルフ大会

10月23日(土) ペタンク大会

10月24日(日) 第2回 精矛神社清掃

11月21日(日) 校区コミュニティ文化祭(作品展示のみ)

12月19日(日) 第2回 護国神社清掃



## ※始良市の集団接種のお知らせ（接種日：土・日のみ）（南九州病院会場）

☆これまでに予約がもらえて無い人、平日休めない人は参考に願います。

対象者：接種券をお持ちの方（※39歳未満の方は、順次発送予定）

接種会場：南九州病院を会場として借用

接種日時：土曜日(13:30～16:30)

日曜日(9:00～12:00、13:30～16:30)



QRコード

## 第1回 精矛神社清掃

7月4日(日)6:30 ~ 8:00

梅雨の時期にもかかわらず天候に恵まれ、朝早くからコミュニティ役員及び近隣の自治会の皆様総勢44名の参加がありました。参道から社殿の裏まで大規模な草払いがおこなわれました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



### <<ペタンクの練習会があります。>> [毎週金曜日午後15:30~] 天神公園

☆地上のカーリングとも言われています。約700gの鉄のボールを6~10m先にある目標に転がして近づけるだけ。簡単ですが 面白い競技です。事前申し込み不要当日自由参加!



「協議会だより」は「始良市公式ホームページ」で閲覧できます。次の◇か○でご覧ください。

◇「始良市役所」を検索→「始良市役所ホームページ」→「暮らし・手続き」→「地域・コミュニティ」  
→「校区コミュニティ協議会」→「各校区コミュニティ協議会の紹介」→  
「柁城校区コミュニティ協議会」と進む。

○アドレス <http://www.city.aira.lg.jp/jichi/kyougikai/dajyoukouku.html> どうぞ! QRコード

柁城校区コミュニティ協議会 ホームページ



柁城校区コミュニティ協議会事務所 (加治木総合支所消防庁舎内: 活動拠点及び交流の場)

事務所 (開所曜日) 月, 火, 金 (開所時間) 9:00~12:00, 13:00~16:00

TEL 0995-73-5627

FAX 0995-73-5872