MIYOSHIGAOKA ASAHI

旭だより

252

発行：三好丘旭行政区長　編集：旭行政区広報部　令和４年11月１日号

【区長から皆さまへ】

区長　谷田 修

区民みんなが住みやすい街になるように

1 道路は歩行者と車が通行するための公共財産

道路の通行は「道路交通法」で公共交通の支障になる行為が禁止されています。

具体的には、運転者が車を離れてただちに車両を動かせない場合は駐車違反になりますし、自宅の敷地から道路部分へ車両がはみ出して駐車している場合も違反となります。

これ以外にマナー上から問題になる場合もあります。道路に駐車またははみ出しての車両の手入れや洗車などは、通行上だけではなく隣近所にも迷惑になりますので、ご遠慮ください。

2 ごみ集積場は皆で工夫して、有効使用

区内のごみ集積所には、ごみの収容量が満杯に近い所があります。

生ごみが入ったごみ袋がごみかごからはみ出したり、外に置かれたりする場合は、カラスや猫の格好の標的になります。特に、カラスは学習能力が高く、また、紫外線はじめ感知できる色彩が人より多く、ズームレンズのような眼を持っています。なので、遠くからでも生ごみの入ったごみ袋を見つけ、ピンポイントで狙うことができるのです。

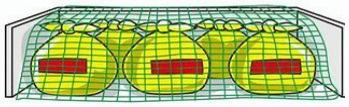
★「ごみ集積所の鉄則4か条」

① まず、ごみを出す前にリサイクルを徹底し、ごみの量を最小限に減らす努力をお願いします。

② 生ごみの入ったごみ袋は、必ずごみかごに入れ確実にネットをかけてください。

③ ごみ袋は、後から出す人が入れやすいように、奥から並べて入れください。

④ 木や植栽の剪定枝は、ごみかごの外に置いてください。



各行事の今後の予定　（１１月１日現在）

11月	ごみゼロ活動	13日(日)8時から
	スタンプラリー	13日(日)10時から　（三好丘行政区と合同実施）
12月	三好ヶ丘駅前イルミネーション2022（仮）	12月15日(木)から25日(日)まで カリヨンハウスで開催される市のイルミネーション事業に併せて、三好丘コミュニティの独自事業として開催

【10 月の行事報告】

●みよしスポーツ祭2022

　10月９日（日）、三好公園にて、「みよしスポーツ祭２０２２」が開催されました。
　三好丘旭行政区は、地域対抗競技「玉入れ」に参加しました。入賞は逃しましたが選手全員、和気あいあいと楽しんでプレイしました。

天高くそびゆるかご。なかなか入らぬぞ！

選手全員集合！

【子ども会情報】

　各行事へのたくさんの申し込みありがとうございます！準備を進めていますので、楽しみにしていてくださいね。

☆１１月・１２月の行事予定☆

- １１月６日(日)　子ども会まつり〈さんさんの郷〉
- １２月１０日(土)　クリスマス会〈おかよし交流センター〉
- １２月１１日(日)　レクリエーション大会〈三好公園総合体育館〉
- １２月１６日(金)　ドッジボール大会〈三好丘小学校体育館〉

※申し込みをしてくれたお友だちのみの参加となります。

【児童厚生員だより】

11月カレンダー(×の日は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	~~3~~	4	~~5~~
~~6~~	7	8	9	10	11	~~12~~
~~13~~	14	15	16	17	18	~~19~~
~~20~~	21	22	~~23~~	24	25	~~26~~
~~27~~	28	29	30			

◇お知らせ

　１０月２９日(土)、３０日(日)に、旭行政区文化祭がありました。子供達も、たくさんの作品を作ってくれました。出展ありがとうございました。参加賞がありますので、取りに来てください。

ハロウィンサンドアート

魔女の帽子

かぼちゃキャンドル

工作の様子

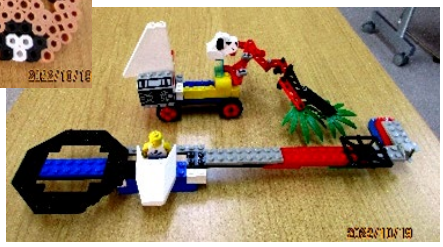
◇集会所利用にあたってのお願い

◯集会所利用時は必ずマスクを着用して下さい。
◯来館時、退館時、トイレ利用後は、必ず手指のアルコール消毒をして下さい。
◯検温をしてきてください。(自分や家族の体調が悪い時は集会所の利用を控えて下さい)
◯混雑時は、人数制限や時間制限をする場合があります。
◯工作は、となりの人と間隔をあけてすわり、遊びの利用の制限をする場合もあります。
◯タオルとお茶かお水の入った水筒を持たせて下さい。
◯行事で撮影された写真が、市の広報や行政区の旭だより、みよし市児童厚生員活動報告、「きぼう」などに掲載されることがあります。不都合な場合は、ご連絡ください。
◯未就学児は、保護者同伴でご利用ください、保護者の目の届く範囲でお願いします。

◇１１月の工作(無料)

　プラ板・アイロンビーズ・キラキラアート、ポンポン・フェルトストラップなど。
工作時間は１４時３０分～１６時 30 分です。

アイロンビーズ



レゴブロック作品

◇保護者の皆様へのお願い

　三好丘旭集会所を利用するには、緊急連絡先の提出が必要です。集会所を利用するお子様で、緊急連絡先を提出されていないご家庭は、三好丘旭集会所まで、提出をお願いします。提出用紙は、三好丘旭集会所にあります。(開館時間は 14 時～17 時、土・日・祝日はお休みです)

【いきいきクラブだより】

老いも若きもお元気で　　旭いきいきクラブ会長　山ノ井 基臣

自律神経の乱れを調節する 「爪もみの紹介」

季節の変わり目、寒い日、暑い日が移ろい易く、身体の調整機能が追いつけなくなりがちです。

この調節は自律神経が行っています。自律神経には、身体を活発に動かす「交感神経」と、リラックスモードに切り替える「副交感神経」があり、普段はこの 2 つの神経系がバランスをとりながら体の調子を整えています。しかし季節の変わり目に気圧や温度の変化が目まぐるしく起こると、この 2 つのバランスが上手く保てず（つまり、自律神経が乱れ）、結果として体調が崩れてしまうのです。

自律神経のバランスを整わせる簡単な方法として、よく知られた「爪もみ」をご紹介します。

「爪もみ」のやり方

爪のはえぎわの両角には神経線維が密集する「井穴（せいけつ）」というツボがあり、「爪もみ」は井穴を刺激する健康法です。

手指の井穴のツボを反対側の手の親指と人差し指ではさみ、約 10 秒ギュっと押す。

刺激の強さはイタ気持ちいいぐらいで。これを両手の指すべてに行います。

ここを刺激すると自律神経に伝わりバランスが整います。それによって免疫力が高まり、血液の流れもよくなります。指先には毛細血管も密集しており、爪もみの刺激はこれらの血管の血流を促すポンプのような役目も果たします。1 日 2～3 回を毎日続ければ、血行が良くなり不調改善に効果があるといわれています。詳しくは下記サイト：

免疫力がアップする「爪もみ」| 横山内科クリニック（yokoyama-naika.jp）

パソコンやスマホで google 検索できる方は検索語［爪もみ］を入力する。

毎週日曜10時から、ボッチャをやってます。　身体と頭を使います。
ぜひ、のぞいてみて下さい。お待ちしております！！

★訂正とお詫び：　10月号で、「9月16日に開催された「いきいき健康フェア」にて、輪投げ個人戦で南さんが準優勝に輝いた。」と書きました。
これは正しくは、輪投げ準優勝は朝倉さんでした。
ここに謹んで訂正とお詫び申し上げます。

三好丘旭行政区
MIYOSHIGAOKA ASAHI BOROUGH

三好丘旭行政区ホームページ
https://miyoshigaoka-asahi.jp
三好丘旭行政区
旭集会所 TEL：0561-36-0566