

自治会便り

浦城自治会区域人口 4,422人/1,973世帯(2025年5月31日現在)
自治会加入101世帯(2025年6月30日現在)

7月号

浦城自治会

☎ 878-1696

令和7年7月1日

◎これからの活動(ご案内) ご参加をお待ちしております!

(1)ふれあいピラティス(女性)体操(レクリエーション健康活動)

変更: 開催日時を現在の木曜日午後2時から、木曜日の午前10時になります。

理由: 午後開催の場合、暑い太陽の下での移動は熱中症等が危惧されるため。

(2)夏休みラジオ体操と交通安全立哨(青少年育成・健康づくり活動)

日時 7月22日(火)~8月28日の間午前7時より開始(但し、土日、7/21海の日、8/11山の日ならびに台風や雨により、公園の足場が体操に適さない時には中止します)

場所 浦城公園 (7:45~8:30間の横断歩道立哨の協力もお願いいたします)

注意 熱中症予防の水分補給ならびにマスク着用は各自の判断でご対策下さい。

(3)浦添市自治会対抗ボウリング大会(地域連携・レクリエーション活動)

日時 7月27日(日)午前9時30分集合 10時スタート

場所 マチナトボウル(牧港) 098-876-5111

申込 1チーム3名、2チームまで(自治会事務所の参加申込書へ申し込んで下さい。)

締切 7月11日または、参加申込書に6名の申込があった時点

費用 プレイフィー、保険料は自治会側で負担します。靴代は個人負担です。

備考 移動手段は、後日調整します。

◎浦城ミニ花壇の花の植え替え(地域の美化活動)

6月14日(土)に会員18名でミニ花壇の土を耕し、雑草取りと整地作業をしました。15日(日)も会員18名でミニ花壇へ肥料入れと苗の植付作業を完了しました。両日共に多くの協力者、特に男性が多くいたおかげで早く楽に作業できました。また、4~5名で港川小学校南門側花壇の雑草取りと花植えを実施しました。登下校する子供達の喜ぶ顔を想像する事ができますね。写真には映っていなかった2班の嘉川宗貞さん、3班の下地徹さんもお協力ありがとうございました。花が咲くのが楽しみです!

6/14(土)整地作業

6/15(日)苗植え作業



◎浦添老人クラブ大会・表彰おめでとうございます！

浦城自治会友の会から3班の下地栄一さん、ならびに4班の新崎和子さんのお二人が永年功労表彰を受けました。また、2班の仲村保さん、4班の下茂門勝さんも三線演奏しました。



○愛の声掛け運動（地域連携・安全福祉活動）6月12日（木）にナショナル前交差点、ミニ花壇前信号交差点、浦城公園階段上の横断歩道ならびに港川小学校南門の4カ所に自治会員のボランティアの皆さんにより登校児童の交通誘導ならびに声掛けを行いました。各場所を総勢482名の子供達が通りました。ご協力有難うございます！

◎熱中症は天気情報と「こ・え・か・け」で防ぐ！

今日の天気情報を確認して、適切な対応で命を守りましょう！

- こ→こまめな水分補給（屋内外共にたくさんの汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう）
- え→炎天下を避けよう（長時間の炎天下作業を避け、日傘や帽子で日航を遮りましょう）
- か→風通しを良く（室内でも油断禁物、風通しや冷房で熱を逃がしましょう）
- け→健康管理（睡眠・食費はしっかり取り、適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう）

○毎月の定期活動：

- ・毎週火曜日10時～百歳体操、ゆんたく会（第2火曜日のみ唱歌）
- ・毎週水曜日・三線同好会13時～

- ・毎週木曜日10時～ピラティス体操
- ・毎週金曜日14時～男子健康体操
- ・毎週金曜日15:30～17:30カラオケサークル
- ・毎週土曜日7時～早朝グラウンドゴルフ

○7月活動予定

- ・1日（火）17日（火）港小読み聞かせ8:20～
- ・1日（火）浦添市市政施行55周年記念式典14時～
- ・7日（木）23（水）事務連絡・自治会長会議～14時
- ・8日（金）浦添商業高校学校運営協議会14:50～
- ・11日（金）、18日（金）10時～自治公民館講座・「一人で大正琴の演奏ができるまで」（5回講座）
- ・22日（火）恵泉運営推進会議15時～
- ・27日（日）自治会対抗ボウリング大会10時～

○自治会員募集中！

お隣近所、お友達、ご親戚、お子様などの皆様へ是非とも自治会加入をお勧めするなど、会員募集へのご協力をよろしくお願い致します。

○寄付：4班上原英子さん
金一封ありがとうございます。

○夏の暑さを乗り越えよう！

「運動」→ 適度に歩く、体操をする、できれば階段を使うなど（筋肉をつけて転倒防止）

椅子に掛け足のばし運動・椅子から腰を軽く浮かせて20秒静止のスクワット等

「栄養」→ 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる（1日60g～80g）

食事と口の健康（歯と口の健康のため歯磨きと定期的に歯科検診を受ける）

「社会参加」→ 趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動に積極的に参加して、

外出や人との交流を増やし、孤独や認知を予防 三密の回避も忘れずに!!