



# 八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《11月末日現在》

発行 八幡自治振興区

660名 (先月比 ▲5)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 308名 (先月比 ▲2)

✉ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 352名 (先月比 ▲3)

## 「からだの乾燥」にもご注意を

師走に入り、一日を通して寒さが身に染みる今年の冬。朝の全国ニュースでは家火事の報道が連日続き、空気がとても乾燥してるんだなあと感じます。

あらためて火の元には十分注意し、火事を出さないようみんなで気を付けましょう。



**おすすめ!**

冬場の水分補給は

温かい飲み物で



麦茶やほうじ茶・白湯がおすすめ。ココアやしょうが湯も身体を温める効果があって良いそうです。コーヒーや緑茶でもいいのですが、利尿作用があるので、飲み過ぎにはご注意ください。

**冬場の乾燥は身体にとっても要注意!**

夏場は熱中症対策で水分補給を気を付けますが、冬場は「汗をあまりかかない」「トイレが近くなる」などで若い人でも水分補給を忘れがちです。でも、人が身体から出す水分の量は、夏も冬も変わらないそう。冬場こそ意識して水分補給を心がけましょう。

## 1月23日(木) 初心者でも大丈夫! やってみよう【健康マーじゃん】



昔の麻雀には悪いイメージがありますが、近ごろは「金を賭けない、酒を飲まない、タバコを吸わない」健康マーじゃんが流行っています。

麻雀で勝つには、点数の計算力や相手の表情・考えを読む力が必要になるので、頭の体操になり、認知症予防としても良いそうです。

そこで八幡でもぜひやってみたいと思い、講座を企画しました。まずは初心者でも始められるよう、初歩的などころから始めます。老若男女誰でもできるゲームですので、ぜひご参加ください。

日時 1月23日(木)

「午前だけ」「午後だけ」参加でもOK!

午前の部 10:00~ 初心者向け講習(ルール、やり方など)

午後の部 13:30~ 参加者で実践

場所 八幡自治振興センター

備考 ・参加無料ですが、昼食の用意がないのでご入用の方には弁当を準備します(弁当代のみ実費負担)

・参加の方は事務局(☎4-0205)へ参加の旨をお知らせください。



# 年に一度の大仕事 ～ 確定申告の時期が近づいてきました ～



今年も残りわずか。年末ともなると大掃除のほか確定申告の準備も忙しくなります。皆さん、準備はもう進めておられるでしょうか？

市役所から農業所得収支計算の手引きや集計表等の書類が届きました。事務室前のカウンターの上に置いておりますので、ご自由に持ち帰って利用してください。

また、八幡地域の申告相談日は次のとおりです。カレンダーへの○もお忘れなく！

所得の申告相談期間	《八幡地域の相談日》
2月17日（月）	2月21日（金） 森地区
）	2月25日（火） 川鳥、保田地区
3月17日（月）	2月26日（水） 田黒、菅、受原地区

## 1月の主な予定をお知らせします

- 8日（水） 10:15 デイホーム（森）
- 9日（木） 10:00 移動販売（菅集会所）
- 〃 13:30 からだゆらし
- 10日（金） 10:00 女性大学
- 17日（金） 13:30 成人講座
- 21日（火） 19:00 振興区役員会
- 22日（水） 10:15 デイホーム（川鳥）
- 〃 10:30 移動販売（川鳥コミュニティ）
- 23日（木） 10:00 健康マージャン教室
- 24日（金） 19:00 男の料理教室

### 1月のフィットネス

			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	31	

■ 開催日  
※理学療法士指導日は調整中のため、後日お知らせします

## 振興区（事務局）からのお知らせ

「からだゆらし」も1月・2月は午後1時30分から

1月と2月のフィットネスは開始時間が変わります

1月と2月は厳冬期のため、**開始時間が**  
**お昼 1時30分から**  
になります。



冬の運動不足はフィットネスで解消！



年未年始 **[休館]** のお知らせ

八幡自治振興センターは  
**12月28日（土）から**  
**1月 5日（日）まで**  
**休館**となります。

新年は**1月6日（月）**から。  
どうぞよろしくお願いいたします。