

Community まぶの み

まちづくり協議会広報誌

第 95 号

壬生野地域まちづくり協議会
〒519-1424 伊賀市川東 4539 番地の 4
壬生野地区市民センター内
Tel : (45)8900 ・ Fax : (45)8901
E-mail tokimeki@ict.ne.jp
URL <http://www.mibunone.net>



希望ヶ丘・壬生野の両保育園合同で運動会が開催されました。

9月28日(土) さわやかな秋晴れに恵まれ、壬生野保育園と希望ヶ丘保育園合同で運動会が行われました。

今年度は、壬生野保育園では8月から12月中旬まで耐震補強工事が行われているため、7月中旬から壬生野保育園が閉園になり、一時的に希望ヶ丘保育園へ通園している。

そのような事情の中、今年度は壬生野地域内の両保育園が希望ヶ丘保育園で大運動会を行いました。

先生に、名前を呼んでもらうと “ハイ” と大きな声で返事をする元気っ子の声が響く中、プログラムが進行していきました。

参加した保護者の熱い応援も普段と違って、黄色い声援があちらこちらで響いていました。



西之澤区で敬老会が開催されました。

9月15日(日)、西之澤区では恒例の敬老会が開催されました。この日は、台風18号の接近により、あいにくの天候となりましたが、70歳以上の38名の方々が参加され、盛大に取り行われました。

なごやかな中で昼食会が進み、普段はご無沙汰でありあまり会話する機会も少なくなりがちの皆さん、今日とばかりに楽しそうに話に花が咲いていました。

そうしているうちに、宴もたけなわの中で琴の演奏が始まり、きれいな琴の音に普段の慌ただしい時も忘れ聴き入っていました。

皆さん、明日からも“ガンバッテ！！”



山畑区で長寿を祝う会が開催されました。

長寿を祝う会が9月15日(日)、山畑区の主催で開催されました。当日は台風18号の接近で大雨となり心配されましたが、終わるころには少雨状態とな



りー安心しました。
 今年は、昭和 15 年 4 月以前に生まれた方が対象で、現在 117 名の会員がおります。

当日は新会員 7 名を含め 73 名の方が出席され、親子で参加された方もおります。

本日出席された方で最高齢の山岡一郎様の乾杯の音頭で祝宴がスタートしました。祝宴を盛り上げるアトラクションもあり、3 団体の皆様の演技に拍手喝采！！

小学生による歌とお祝いの言葉
 大正琴の演奏（あざみ会、カナリア会）
 民謡と踊り（やよい会）

2 時間余りの祝宴でしたが、皆さんお年を感じさせない飲みっぷりに感動しました。女性の皆さんも楽しそうに思い出話に花を咲かせておられました。

おじいちゃん、おばあちゃん

来年も元気な顔を拝見できることを楽しみにしております。





～ドライアイについて～

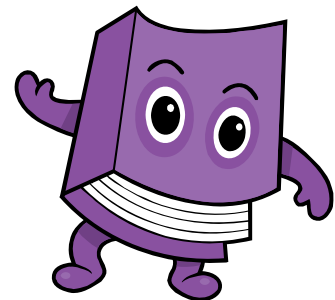
読書週間（10月27日～11月9日）を前に、「目」について考えてみませんか？

パソコンや携帯、使いすぎていませんか？

ドライアイは、涙の分泌が減ったり涙が蒸発しすぎたりして、目の表面が乾いてしまう慢性の病気です。

症状は、「目が疲れる」、「目の不快感や痛み」、「目がしょぼしょぼする」、「目が赤くなる」、「目が見えにくい」など症状が様々です。

目の表面は、常に涙で濡れているのが正常な状態で、まばたきすることで涙の分泌や入れ替えが行われます。何らかの原因で目の表面が乾くと角膜や結膜が傷つき、慢性的な症状が続くことになります。



目に優しい環境

画面は目の位置より低く

上を見ると目を大きく開いた状態になり、涙の蒸発が進みます。パソコンやテレビは目の位置より低くなるように置きましょう

瞬きの回数を増やす

意識的にまばたきすることを習慣づけ、涙の分泌を促します

エアコンの風を目に直接当てない

こまめに目を休める

パソコン作業を行うときは、一時間毎に15分ほど休憩をとる

- きょうの健康大百科より -

ご意見・お問い合わせ・投稿は、下記までお寄せ下さい。

壬生野地域まちづくり協議会 広聴・広報実行委員会

TEL：45 - 8900

