

発行責任者 中浦 力
 編集 自治会事務局
 電話番号 541-6225
 富士見が丘公民館ホームページ
[//www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/](http://www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/)

富士見が丘だより

令和6年

文化祭

富士見が丘

第14回

富士見が丘

Art

自宅開放
ギャラリー

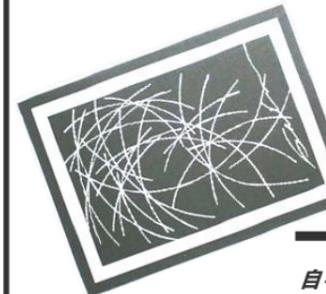


自宅でアート作品を公開して頂ける方

『自宅開放・ギャラリー』賛同者募集

令和6年度の文化祭は11月16日・17日開催予定で、皆様から好評頂いている「自宅開放・ギャラリー」は同時開催の運びとなりました。

そこで、自宅の一部（リビング、駐車場、庭先など）をギャラリーとして自身の作品公開の場として開催して頂ける方を募集しています。



自宅開放・ギャラリー

11月16日(土)～17日(日)

開催日時 **10:00～16:00**



(趣旨にご賛同の方は、回覧中の「自宅開放ギャラリー」応募用紙に必要項目記入の上お申し込みください。締め切り=9月28日(土)公民館事務局)

富士見が丘連合自治会 文化部

敬老祝賀会のご案内

富士見が丘連合自治会では、高齢の皆さまが元気でお過ごしになられていることを祝福し、今後も充実した人生を送られることを祈念して、9月14日(土)、15日(日)の両日に敬老祝賀会を開催します。

日時：9月14日(土) 10:30～11:40 西地区
 9月15日(日) 10:30～11:40 東地区
 場所：富士見が丘公民館 2階 大ホール
 ※出欠の確認は、班長さんがおこないます

今年も式典のみで、祝宴はおこないませんのでご了承ください。

「お出かけ交通」の紹介です！！

高齢の方や身体の不自由な方の外出を支援し、閉じこもり予防を目的に、連合自治会が始めた富士見が丘団地「お出かけ交通」事業の紹介です。

自宅の玄関先からグリーンプラザ前のバス停まで、1回乗車 200円で利用できるのが乗合タクシー「お出かけ交通」です。

月曜日、水曜日、金曜日に運行していますが、休日は運行しません。
 ぜひ、みなさんのご利用を！！

申込手続きの方法

- ・公民館に連絡してください。担当者が自宅に説明に伺います。 Tel 541-6225
- ・自治会の審査会で利用の可否を決定します。
- ・利用が決定したら、年会費 1,000円をお支払いください。運行利用券をお渡しします。

利用要領

- ・運行日：毎週月曜日・水曜日・金曜日(祝日を除く)
- ・運賃：1回乗車ごとに200円です(往復利用で400円)

・前日の17時までにタクシー会社に利用する便を予約します

時刻表

・自宅 ↔ 公民館・センター前・グリーンプラザ前

	自宅 発		グリーンプラザ前 着
1便	08時37分～08時47分	→→	08時52分
2便	10時24分～10時34分	→→	10時39分
	グリーンプラザ前 発		自宅 着
3便	11時54分	→→	11時59分～12時09分
4便	13時20分	→→	13時25分～13時35分

9月のゴミ収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 有価物 回収	2 スプレー缶 蛍光灯等	3 可燃物	4	5 缶・びん	6 可燃物	7 資源プラ
8	9 古紙・布類	10 可燃物	11	12 ペットボトル	13 可燃物	14 資源プラ
15 有価物 回収	16	17 可燃物	18	19 缶・びん	20 可燃物	21 資源プラ
22	23 古紙・布類	24 可燃物	25 不燃物	26 ペットボトル	27 可燃物	28 資源プラ
29	30 スプレー缶 蛍光灯等					

10月のゴミ収集カレンダー (19日まで)

日	月	火	水	木	金	土
		1 可燃物	2	3 缶・びん	4 可燃物	5 資源プラ
6 有価物 回収	7 古紙・布類	8 可燃物	9	10 ペットボトル	11 可燃物	12 資源プラ
13	14	15 可燃物	16	17 缶・びん	18 可燃物	19 資源プラ

健康推進員からのちょこっとメモ

～ 今年も健康で ～

★ 酸化と抗酸化 知っていますか？

酸化とは・・・物質が酸素と化合する反応のこと

リングが酸化して色が変化しているのは、よく見ますね

人の体でも酸化が起こります その原因となる物質は「活性酸素」です

「活性酸素」とは、呼吸によって体内に取り込んだ酸素の一部が変化したものです

活性酸素が増えると、体内のさまざまな物質と結びついて酸化を促進し、細胞にダメージを与えます 加齢とともにしみやしわが目立つようになったり、皮膚のハリが失われたりするのは、活性酸素による肌細胞の酸化が原因です

★ 酸化を防ぐ抗酸化物質は・・・ポリフェノール、カロテノイド、ビタミンなど食品から摂取する

ポリフェノール・・・赤ワイン、ブルーベリー、大豆、ゴマなど

カロテノイド・・・緑黄色野菜、鮭など

ビタミンC・・・オレンジ、焼きのり、パプリカなど

ビタミンE・・・アーモンド、ツナ缶、豆乳など

★ たくましいそしゃくがたくましい人間をつくる

そしゃくは食べ物を消化しやすくすること

胃は食べ物を溶かすことはできても、すりつぶすことはできません

そしゃく不足では、唾液の量が減り口の中の雑菌が増えることで

口内炎、口臭などが生じます



警察官をかたり、 逮捕をほのめかし 保釈金等を要求する詐欺多発



◆ 逮捕状や警察手帳の悪用

警察手帳や逮捕状の写真を送り、話を信用させる。警察官がSNS等を使用して、一般の方に警察手帳や逮捕状の写真等を送ることはありません。

◆ 保釈金等を要求

「事前に保釈金を支払えば、逮捕されない」「犯罪に参与していないことを証明するため、資産を一度、振り込んでもらう」と言って、お金を要求してきます。

◆ 県外の警察官をかたる

最寄りの警察署への相談を阻止するため県外の警察をかたって電話がかかることも！

◆ 相談できない状況に

「あなたには守秘義務があり、捜査情報を口外すれば情報漏洩に該当する」等と不安をあおり、誰にも相談できない状況にさせてきます。

**電話でお金の話は全て詐欺！
すぐに電話を切って相談を！**

大分南警察署
097-542-2131

自治会防犯部
防犯情報156

9月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：9月17日(火) 9:30~11:30
場所：富士見が丘公民館 由布・鶴見の間
会費：200円

8月の理事会から

主な報告・協議事項
1、敬老祝賀会について
2、自宅開放ギャラリーについて
3、団地体育祭について

9月の予定・お知らせ

1日、15日：有価物回収日
4日：定例役員会
7日：定例理事会
14日、15日：敬老祝賀会