

富士見が丘だより

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/

第13回 森林探検ウォーキング開催！！

3月29日土曜日、つい先日の暑かった時期に比べちょっと肌寒い朝でしたが、晴天に恵まれて、第13回 森林探検ウォーキングを実施しました。

朝8時から受付を開始、8時50分に出発式、9時過ぎにAコース、Bコースに分かれて元気よく歩き出しました。

Aコースは、国分寺跡までの往復7kmのちょっとタフなコース、Bコースは団地内をとり里山のハイキングコースを歩く5kmのコースです。

皆さん、キレイに咲いた桜や菜の花を楽しみ、愛でながら元気に歩きました。

今年は約140名の参加者があり、桜が咲くこの時期に富士見が丘団地名物の森林探検ウォーキングが開催できて本当に良かったです。

看護科学大学の皆さまをはじめ、たくさんの方々のご協力ありがとうございました。
(連合自治会 体育部長 武石)

Bコース参加の皆さま



Aコース参加の皆さま



2025 年度 富士見が丘連合自治会 「通常総会」開催のお知らせ

日 時 : 4月26日(土) 18時～

場 所 : 富士見が丘公民館 2F 大ホール

内 容 : 2024年度 活動報告、決算報告、会計監査報告

2025年度 役員改選案、活動方針案、予算案

※ 出席される方には別途案内を差し上げます

※ 出席される方は総会議案書をご持参ください

～ 森林探検ウォーキングのひとコマ ～



～ 桜並木の道を ～



～ 里山の道を ～



～ 豊後国分寺跡の見事な桜と一緒に ～



～ 菜の花と一緒に ～

4月のゴミ収集カレンダー

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

5月のゴミ収集カレンダー（17日まで）

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

新学期スタート!! 子どもの見守りをお願いします！



新年度を迎えました。
子供達は、新しい気持ちで元気いっぱいに
通学を始めています。
子供達の安全を守るため、ぜひ見守り活動
へのご協力をお願いします。

★まとまった時間がとれない方へ！「**ながら見守り**」がオススメです！

仕事をしながら



散歩をしながら



水やりをしながら



大分南警察署
097-542-2131
※緊急の場合は「110番」

自治会防犯部

防犯備 No.163

健康推進員からのちょこっとメモ ～ いつまでも健康で～

★ 花粉症対策は・・・

- ① 花粉症に効果的なフルーツは「じゃばら」？
香酸柑橘で、ゆずやカボスに比べてフラボノイドの一種であるナリルチンが6～7倍も多く含まれています。このナリルチンが花粉症（アレルギー）の抑制に一役買っている可能性が高いと言われています
- ② マスク、メガネ、帽子、付着しにくい服装で
家に入るときは上着についている花粉を落として！！
- ③ 鼻に詰め物をしない・・・鼻に詰めると異物が入ったと思い、さらに鼻水が出る

★ 筋肉の衰えの黄色信号

- 。ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- 。立つときに「よっこいしょ」と声が出る
- 。階段で手すりをつかむ
- 。つまずきやすくなった
- 。太ももが細くなった



《予防の食事》

- ① エネルギー 体重が落ちないように1日のエネルギーをしっかりとる
- ② たんぱく質 筋肉の維持に必要な摂取量 = 体重(kg) × 1.0g
筋肉を増やすための摂取量 = 体重(kg) × 1.2g～1.5g
- ③ ビタミンD 骨の発育、筋肉を維持する栄養素
食べて摂るだけでなく、日光を浴びて活性型ビタミンに変えよう
- ④ いろんな食品を組み合わせ、バランス良く、さまざまな栄養をまんべんなく摂る
低栄養の予防改善にも！！

4月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時： 4月15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

3月の理事会から

- 主な報告・協議事項
- 1、自治会年間行事予定について
 - 2、2025年度予算案について

4月の予定・お知らせ

- 2日：定例役員会
5日：定例理事会
6日、20日：有価物回収日
26日：2025年度連合自治会通常総会