

# 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/](http://www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/)

## 文化祭のご案内をいたします

日時： 11月18日(土) 10:00 ~ 17:00  
 11月19日(日) 9:40 ~ 13:00

場所： 富士見が丘公民館&ふじみん公園、自宅開放ギャラリー9会場



作品展示・・・団地の方々が、日頃から取りくまれている作品と、  
 横瀬小学校、植田西中学校の皆さんの作品を、2日間公民館で展示します

芸能発表・・・19日(日) 9:40 ~ 富士見が丘公民館 2階大ホール

開 会 式			9:40
1	マンドリン&ギター演奏	マンドリンアンサンブル“セシリア”	10:00
2	日本舞踊	佐々木 千代子	11:10
3	オカリナ演奏	オカリナアンサンブル“ピュアードリーム”	11:25
4	合唱	東2丁目みんなの集い	11:50
5	ギター演奏	別府3代目“流しのはっちゃん”	12:15
6	民謡	富士見が丘民謡クラブ	12:40

フリーマーケットなどなど 19日(日) 10:00~13:00 ふじみん公園

★ フリーマーケット：雑貨、日用品など ☆ 若妻の店：おはぎ、赤飯、ジャンボいなりなど

★ 軽トラ市：新鮮野菜がいっぱいだよ！！ ☆ みどりマザーランド：ソフトクリームだよ！

自宅開放ギャラリー・・・18日(土)・19日(日) 10:00~16:00

★ 富士見が丘団地内9会場で開催します！！

## 自宅開放ギャラリー会場を運行します



文化祭で実施される「自宅開放ギャラリー会場」を  
 11月19日(日)のみ 移動支援サービスの  
 実証実験で使用する車両が運行します

みなさま、当日をお楽しみに！！

## 富士見が丘団地で「移動支援サービス」の実証実験を行います

### 住宅団地の移動支援サービス実証実験

#### 富士見が丘団地

高齢化が進む住宅団地で、買い物や通院、路線バスの乗り継ぎなど、  
 日常的な移動を支援するサービスの実証実験を行います。

**期間限定** 令和5年**11月20日(月) - 12月22日(金)**  
 9時 - 16時 ※土日祝日を除く ※荒天時など、運休する場合があります。



どなたでも  
登録不要

無料  
1台あたり  
定員5名  
車イス乗車可

横のエレベーター  
(定路線型)  
・予約いらず  
・停留所のタブレットのボタンで  
・乗りたい時に呼び出し  
**2つのサービス**  
自由経路型  
・電話で予約  
・自宅のそばから  
・1日18便



#### アンケート調査のご協力について

本実証実験では、  
アンケート調査を行います。  
今後の参考のため、  
皆様の声をお聞かせ  
ください。

問い合わせ 大分市役所 都市交通対策課 TEL: 097-537-5969  
 詳しくは、配布されるチラシをご覧ください

# 11月のゴミ収集カレンダー

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

# 12月のゴミ収集カレンダー (16日まで)

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

## 健康推進員からのちょこっとメモ ~ いつまでも健康で ~

### ★ 脱水症

- ・ 体液=水+電解質 (塩分など) 年齢とともに体液の割合は減少します
- ・ 現れる症状・ 微熱、のどの渇き、体重減少、尿や発汗の減少

発症部位

- 脳・ めまい、立ちくらみ、集中力や記憶力の低下
- 消化器・ 食欲低下、嘔吐、下痢、便秘
- 筋肉・ 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り



- ・ 子どもと高齢者は要注意

### 子ども

- ① 成長期は水分を多く必要とし水分の出入りが激しい
- ② 体重あたりの不感蒸泄が大人に比べて多い
- ③ 汗をかく機能や肝臓の機能が未熟

### 高齢者

- ① 体液を溜めるタンク(筋肉)が少ない
- ② 飲んだり、食べたりする量が減っている
- ③ のどの渇きや暑さに気がつきにくくなる

- 規則正しい食生活と水分補給を！！

### ★ 健康寿命日本一への食事と運動

#### 日本人の食生活

昔から食べてきた大豆には牛肉に匹敵するタンパク質が含まれている

みそ汁と納豆、漬物を基本にした和食を毎日食べましょう

#### 西九州大学が研究結果発表

「1日3秒、週に3日」の筋トレで筋力アップ

内容は・ダンベルを持ちあげて力を維持しながらゆっくり下すような運動を

1日3秒 週に2日と週に3日のグループに分けて4週間実施

週に2日のグループは変化なし、週に3日のグループは筋力が3%アップ

少しでも筋トレをすれば効果が期待できる

- みなさんも今から始めてみませんか！！



## 国際電話番号による 特殊詐欺が急増中！！

「+1」や「+44」などから始まる番号

例えば

+1312345678  
+44698765432



上記のような表示の電話には  
ご注意ください

出ない  
かけ直さない

大分南警察署  
097-542-2131

自治会防犯部 防犯啓蒙 No.146

## 11月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：11月21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

### 10月理事会から

- 主な報告・協議事項
- 1、体育祭について
  - 2、文化祭について
  - 3、50周年記念事業について
  - 4、事務局員規定の改定について

### 11月の予定・お知らせ

- 1日：定例役員会
- 4日：定例理事会
- 5日、19日：有価物回収日
- 18日~19日：富士見が丘団地文化祭
- 20日~：団地移動支援サービス実証実験開始