

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/

富士見が丘だより

～ 第12回 森林探検ウォーキング 開催しました ～

3月30日土曜日 朝から晴天に恵まれて、日中は汗ばむ陽気の中、第12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出発しました。

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おる里山のハイキングコースを歩く5kmのコースです。コロナ前はちょっとした山間コースも歩きましたが、今は荒れ放題となっており歩くことができませんが、5分咲きの桜や菜の花を見ながら、ちょっと暑かったですが皆さん楽しみながら元気に歩いていました。

今年は約150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良かったです。

皆さまのご協力ありがとうございました。



Aコース参加の皆さま



Bコース参加の皆さま

横瀬小学校 児童の皆さんより 温かいお礼状を頂きました。

毎年この時期に、横瀬小学校児童の皆さんが心を込めて書いてくれたお礼状を頂いています。今回は防犯パトロール隊総会で、児童代表 後藤 咲さんから防犯パトロール隊 中浦隊長に手渡されました。

我々も朝夕の元気な子供たちとの触れ合いで「さあ、もう1年頑張るぞ・・・」と元気をもらっています。心温まる文章を全員で読ませて頂いています。

※上記A4様式で小学生1年生から6年生までの児童約200名様程からのお礼状の一部見本です。有難うございました。

富士見が丘 自主防犯パトロール隊

4月のゴミ収集カレンダー

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

5月のゴミ収集カレンダー (18日まで)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 缶・びん	3 可燃物	4 資源プラ
5 有価物 回収	6 古紙・布類	7 可燃物	8 不燃物	9 ペットボトル	10 可燃物	11 資源プラ
12	13 スプレー缶 蛍光灯等	14 可燃物	15	16 缶・びん	17 可燃物	18 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
防犯番号 No.151

2024年度 富士見が丘連合自治会通常総会を開催します

日時：4月27日(土) 18時～

場所：富士見が丘公民館 2階大ホール

※ 今年度は、人数制限をして実施いたします。

※ 出席される方は、総会議案書を持参してください。

健康推進員からのちょっとしたメモ ～今年も健康で～

★ まず野菜、もっと野菜

健康寿命日本一実現のため、減塩(うま塩)と野菜摂取量増加を目指し

1日あたり食塩-3g、野菜摂取量350gの達成に向けて自分のためなので努力!!

春は豆苗が美味しいので、豆苗とコーンの炒め物など・・・一品増えました!!

★ “貧血予防の鉄則”・・・食事から鉄を摂る

【鉄則その1】2種類の「鉄」を摂る

ヘム鉄を多く含む食品

豚肉、鶏肉、牛肉、レバー

カツオ、キハダまぐろ、クロまぐろ

非ヘム鉄を多く含む食品

小松菜、春菊、ほうれん草

調製豆乳、納豆、卵黄

【鉄則その2】「鉄」の吸収を助ける食品を摂る

タンパク質を多く含む食品(牛肉やレバー、カツオなどの赤身魚、アサリ)

ビタミンCを多く含む食品(緑黄色野菜、果物)

ビタミンB12を多く含む食品(レバー、魚介類、チーズ)

葉酸を多く含む食品(レバー、ほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、納豆)

★ 生活に「脱・フレイル」習慣

・朝昼晩の3食は多品目を食べて低栄養を避ける

・食べる時には口腔機能を働かせること

・筋肉が減らないようにタンパク質をしっかり摂る

※ 小腹が空いた時やおやつ代わりに

・ゆで卵、枝豆、魚肉ソーセージ、チーズ、ヨーグルト

※ タンパク質のちょい足し食品

・ツナ缶、卵、しらす干し、桜エビ、大豆食品



4月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：4月16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、2024年度年間行事予定について

2、2024年度予算案について

4月の予定・お知らせ

3日：定例役員会

6日：定例理事会

7日、21日：有価物回収日

27日：連合自治会通常総会