

宇波交流センターだより

令和4年12月20日発行(編集・発行)宇波交流センター
 〒692-0622 安来市広瀬町宇波482-2Tel(兼fax):0854-36-0852
 Mail:unami.cs@city.yasugi.shimane.jp



11月末宇波地区人口統計 (安来市人口統計より)	人口	戸数	10歳代以下	20~30歳代	40~50歳代	60~70歳代	80歳代以上	高齢化率
	198名	89戸	11名	23名	37名	81名	46名	53.5%

スマホ教室(11/15)

やすぎどじょっこテレビから来て頂き、スマホ教室を開催しました。スマホの使い方については関心が高く、普段使っていないわからないことなどを自分のスマホで教えてもらえ、質問が飛び交っていました。スマホはとても便利な物ですが、犯罪に悪用される危険なこともありますので、使い方には十分注意して使って頂けると良いと思います。

当日の資料が欲しい方はコピーができますのでお申し出ください。



健康講座(12/6)

水田原出身の内田眞澄さんと藪下まり子さんを講師にお迎えし、健康講座を開催しました。

認知症や介護、フレイル予防のことなど身近な内容で、生活の中で参考になるお話がたくさん聞けました。中でも「笑い講」はどちらが大声で笑うか競い合うことで笑うことの大切さを教えてもらいました。藪下さんのリンパ体操もテレビを見ながらやお風呂の中でもできる体操でしたので、ぜひ実践していただきたいです。ユーモアのあるお話でとても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。お忙しい中講演していただき、ありがとうございました。

健康講座

講師：内田眞澄氏
 (前公益社団法人鳥取県看護協会会長)

演題：自分にあった健康づくり



きれいにさせていただいて
 ありがとうございます。

交流センターの前庭にある花壇に葉ボタンを植えて頂きました。
 Kさんご自分で育てられた立派な葉ボタンで、花がなかった花壇が一気に華やかになりました。
 ありがとうございます。



かじかの郷 作品コーナー



玄関が秋からクリスマスへとかわりました。気持ちがウキウキしてきましたね。

【大掃除のお礼】

12/11、運営協議会のみなさんと、うな民クラブのみなさんに交流センター大掃除をして綺麗にいただきました。気持ちの良い新年が迎えられそうです。ありがとうございました。

【小型除雪機貸し出しについて】

小型除雪機の貸し出しができます。原則個人への貸し出しはできませんが、自治会や自主防災組織などの団体に貸し出すことができます。お問合せ等は宇波交流センターまで。

【年末年始の休館について】

12月28日午後から1月6日まで年末年始の休館にします。
 その間、ご用のある方は、館長、主事までご連絡ください。

新しい年が皆様方にとりまして良い年になりますように...



ドクター中西 元気クリニック

Dr.中西敏雄 広瀬町布部758 Tel:36-0009

在宅医療、内科、循環器内科
 小児科、泌尿器科



診察時間 午前8時~12時 午後4時~6時

1月の開院日

- 13日(金)午後
- 14日(土)午前、午後
- 15日(日)午前、午後
 (12時半-16時はワクチン予定)
- 16日(月)午前
- 27日(金)午後
- 28日(土)午前、午後
- 29日(日)午前、午後
 (12時半-16時はワクチン予定)
- 30日(月)午前

コロナワクチン

ワクチン接種は12月25日、1月15日、29日の予定です。接種券が届いた方は診療所に電話して相談して下さい。オミクロン対応型のワクチンです。電話は夕方6時-7時に 0854-36-0009まで。(電話が出ないときは、36-0066 山本武士さんまで)

インフルエンザワクチン

インフルエンザが今年にはやるかもしれません。電話で予約して下さい。電話はコロナワクチンと同じです。

コロナかな？

心配な方は、診察日に電話してください。検査が可能です。まだまだ感染対策が必要です。