

町内会だより  
七飯町本町中通り町内  
第8号  
平成31年1月1日発行



町内会の皆様「あけましておめでとうございます。」皆様におかれましてはつつがなく新年を迎えられた事と存じます。昨年は7月に「西日本を中心に甚大な被害」、9月に「台風21号・24号の記録的暴風と高潮」と「北海道胆振東部地震」があり、多大な損害を出しました。年末恒例の漢字一文字は「災」でした。この字は過去を通じて2回目の使用とのこと。今年こそは穏やかに過ごすことができな～などと思っているところでございます。本年度は新しく「ふまねっと運動」を毎月2の付く日に通年実施することができました。次年度は毎週皆さんと簡単な体操やおしゃべりをして健康寿命を育みたいと考えております。

まちづくり活動研修大会について

1月9日に「平成30年度まちづくり活動研修大会」に参加しました。

第一部はNPO地域ケア政策ネットワーク 事務局長代理の石黒秀喜先生が「若い支度と町づくり～健康寿命&認知症&終活～」の題名で講演がありました。4部構成でお話を進められました。

第1部「自分の老・病・死」について

ご本人の認知症軽減リスクの基本として健康寿命の追求をすることと訴えていました。追求のためには、①することがある（パークゴルフ・散歩・町内会活動）②することを見つけて実施する③有意義に感ずる日々を過ごす④会話する相手がいる（テレビと会話しない）、この4項目は結果的に脳血流が活性化する暮らしのことと結論図けられました。

第2部「自己紹介」について

ご自身の奥様の母親が認知症となった時、母親に対して、母中心に物事を考えるとリラックスして自己表現ができるが、反対に介護する人が自分中心に考えると、緊張して自分の殻に閉じこもるようになった。との報告がありました。

第3部「個人史、性格などの自己申告メモの作成」について

認知症になる前の自分を、①時間軸に沿って、人生の歩みを整理②性格、趣味嗜好を自己評価し、それを介護者に渡すためにメモ作成する。

第4部「娘孝行への備え」について

人生の最終段階になった時に役に立つ「事前指示書」の作成を行う。

第5部「そうは言っても、健康寿命の追求が基本!そのためには、人との交流が最も重要!」

健康寿命を延ばすためには、①タンパク質の素・エネルギーの素の摂取（歯で噛むための力加減⇒口腔ケアが大事）②水分補給（血流が悪くなり、覚醒水準が低下）③運動（しなければ筋肉は作られない）④水・食・運動不足（免疫力が低下し、病気に罹りやすく、治りにくい）便秘（食欲がなく、イライラする）との報告がありました。私も来年あたり「事前指示書」を作ってみようかな？

第二部は本町内会会長の藪下義晴さんによる「住みよいまちづくりを目指して」の題名で報告がありました。特徴として、①こじんまりとした組織②纏まりがあり、行事の参加率が概ね25%を超える。とのことでした。

その他親睦・懇親、地域福祉、避難訓練と地域福祉、防災・避難訓練、環境整備などについて報告されました。

新年会へのお誘い

下記の要領にて実施いたします。

日時 1月18日（金）

往路 10時30分 8班松坂さん宅前出発

帰路 14時30分「しんわの湯」出発

場所 しんわの湯

会費 一人1,000円

参加申込 1月11日（金）まで下記申込書に会費を添えて、会長又は副会長へ申し込んでください。

中通り町内会「新年会」申込書

班	参加者氏名

第2回ニュースポーツ大会について

1月29日に開催された第2回「赤い羽根共同募金チャリティーニュースポーツ大会」に4人1チームで32チームが参加。我が中通り町内会からは2チームが参加し、吹き矢やスカットボールなど8種類のゲームに汗を流し、他の参加チームとの交流も有り楽しい一時でした。1回目は1チームの参加で16位と中間の順位で、今回も1チームは前回同様に中間の順位でしたが、残り1チームは、なんと見事に優勝することが出来ました。これは会長の「人選の妙」と「チームワーク」のお陰でしょう！

次回は連覇を狙いたいと思っておりますが、そう上手くは行かないでしょうね？勿論、今回も参加費の一部は募金されます。（山田筆）

1・2・3月予定について

1月13日（日）	会館清掃（9,1,2班）
1月18日（金）	新年会
1月24日（木）	見守り隊 16:00
2月28日（木）	見守り隊 16:00
3月1日（金）	第4回三役・部長会議 13:30
3月7日（木）	第3回役員会 18:30
3月17日（日）	会計監査 10:00
3月20日（水）	議案書印刷・製本・配布 10:00
3月30日（土）	参加者集約
3月28日（木）	見守り隊 16:00
4月13日（土）	前日準備
4月14日（日）	総会

総会は4月7日の予定でしたが、町議選のため、会館が使用できませんので、1週遅れの14日にしております。

年末年始の「ゴミ収集業務休業」のお知らせ

12月29日（土）から1月3日（木）まで、ゴミの収集は、お休みです。昨年は年始からごみステーションの掃除でした。本年は勘弁願いたく思いますので、休業中はごみを出さないようにご協力ください。最近ステーションの中に×印の付いた袋が散見されます。自分の出したごみは収集されるまでは自分のごみです。収集後は確認をしてください。

ふまネットは1月22日、2月12・22日、3月12・22日、4月2・12日実施、麻雀は毎月第2及び第4土曜日に実施します。