

見晴町内会だより

発行日

平成30年12月1日

見晴町内会「秋の一斉自主清掃終了」…ご協力に感謝

町内会の皆様方には、日頃より町内会の環境整備にご協力いただき、誠にありがとうございます。今年度も秋の清掃につきましては自主清掃とし、11月4日（日）に皆様方の自宅周辺を中心に行って頂きました。これからも「きれいな町内会」をめざしていきたいと考えています。ありがとうございました。

H30年 第3回おしゃべり会の模様

今年3回目のおしゃべり会は、11月8日（木）10時から見晴振興会館で、総勢9名で行いました。

季節柄、インフルエンザの予防接種を受けるときの注意点やその後の健康管理等、健康に関する話題が多くありました。

また、日頃若さを保つために気をつけていること等についても話題となり、参加された皆さんそれぞれがよい刺激を受けられていたようです。（文責：渡邊）

地域セミナー「健康体操」楽しく終了

11月24日（土）17名もの参加のもと、地域セミナー2回目の「健康体操」を行いました。

二階堂久美子講師ご指導のもと、つまづき転倒予防体操（足腰筋力強化）を行い、また、冬に向けての雪かき後のストレッチ方法等を行いました。最後に、認知症予防ゲームで楽しく、元気に終了することができました。

フマネット好評につき継続

… 参加してみませんか …

今年度、「フマネット運動」を実施したところ、参加された皆様方からぜひ、継続して欲しいという要望があり、検討の結果、継続して実施することとしました。

実施する予定日時は未定ですので、皆様方には改めてお知らせをいたします。

初めての方もぜひご参加願います。

日頃のご協力に感謝を

- ◇ごみの分別はしっかりと
- ◇ごみ出しは、曜日を確認してから
- ◇資源ごみは、家の前をお願いします。
（アルミ缶・スチール缶・雑誌・新聞紙
・牛乳パック・段ボール等）

12月の買い物ボランティア

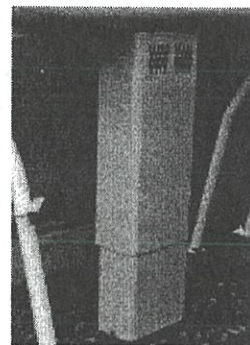
～ 今回は月2回の実施 ～

- 実施日 1回目：12月11日（火）
- 締切日 1回目：12月10日（月）迄
- 実施日 2回目：12月25日（火）
- 締切日 2回目：12月21日（金）迄
- お迎え時間 13時50分頃になります。
- 時間 14時～1時間程度
- 定員 16名（先着順）
- 申込先・TEL 社会福祉協議会 65-2067

見晴振興会館：石油タンク導線切断被害に

1月24日頃、会館使用者が石油ストーブを点火したところ作動しないため、給油タンクを見に行ったところ、導線が切断されているのを発見。幸いにも？元栓が閉められ、石油の盗難や灯油漏れ等の被害は免れました。一昨年は、見晴町内会をはじめ、鳴川町内会等にも灯油の盗難や切断等の悪質な手口での事件が発生しております。本格的な冬を迎えるに当たって、灯油の消費が増えてくる時期に入って参ります。

灯油タンクには、鍵付きの蓋をしているご家庭もあることと思います。また、灯油タンクの下から土面まで図のような方法でハンドルや導線を保護する物が市販されているようです。(澤岡：桔梗ホームックで確認)少々値段ははりますが、自己防衛をすることも必要かと思えます。



外灯LD化3年目、誤作動も !!

今年度に入って2件の外灯点灯(日中)がありました。発見した方の知らせで早目に点検・修理をしていただきました。今後も有り得ることと思います。その際には、工藤会長にお知らせ下さい。尚、町内会に関する困り毎等も、会長若しくは、役員に直接または、お電話でお知らせ下さい。(直接、町への折衝は避けて下さい。)

会館屋根のペンキ塗り終了

振興会館の老朽化が進み、土台の修理と新しい畳の入れ替え等をお知らせして来たところです。今回は、会館の管轄下にある町教育委員会に働きかけ屋根にペンキ塗っていただきました。皆様方には、その他お気づきのことがありましたらお知らせ下さい。

地域セミナー「健康体操」を継続

…参加してみませんか…

誰でも気軽に、無理なく行える「健康体操」も大変好評でした。2月にもう一度実施する予定です。詳細は、後日町内会だよりでお知らせしますので、多数の参加をお願いします。

H.31見晴町内会「新年会」日時決定

見晴町内会の「新年会」は平成31年1月19日(土)に決定しました。会場は、しんわの湯、詳細は町内会だより1月号でお知らせします。

健康コーナー

～インフルエンザに注意しよう～

インフルエンザは、いったん流行すると短期間に多くの人への感染が広がる。例年12月から3月頃に流行する傾向にある。

低温で空気の乾燥する季節は、風邪やインフルエンザにかかる人が増える。予防には、適度な運動、十分な栄養と休養で身体の抵抗力を高めると同時に、原因となるウイルスの体内への侵入をできる限り防ぐことが大切である。

また、インフルエンザは、通常の風邪のようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状はあるが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れるのが特徴。

インフルエンザが疑われる症状が出たら、すぐに医師の診察を受けるなど早目に適切な措置をとることが重要である。

[インフルエンザの予防]

1 飛沫感染対策としての咳エチケット

- (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- (2) 咳やくしゃみが出る時はマスクをする。
- (3) 手のひらでくしゃみを受け止めたときはすぐに手洗いをする。

※感染者がマスクをする方が感染を抑止する。

- 2 流行前のワクチン接種を
- 3 外出後の手洗いの励行を