

# 見晴町内会だより

発行日 H 31. 1. 1

見晴町内会事務局

## 年頭のご挨拶

見晴町内会会長 工藤 繁勝

あけましておめでとうございます。雪が少なく穏やかな新年を迎えることとなりました。

町内会員の皆様方には日頃より町内会活動にご理解・ご協力をいただき深く感謝申し上げます。当町内会は、自然災害が少ない恵まれた住環境にあります。「住んで良かった!! 住み続けたい町内会」は当町内会の理念であります。皆様方とともに、この理念を求め続けたいと思います。

新年に当たり、「町内会員・委員・役員」のさらなる強い結びつきで、町内活動一層の飛躍をめざしたい考えます。本年も宜しくお願い申し上げます。

## お知らせ

### 「新年の集い」開催のご案内

(詳細は別紙にて)

○開催日 平成31年1月19日(土)

○会場 北斗市「しんわの湯」

### 資源ゴミ回収日変更のお知らせ

1月8日→1月5日に

※ 1月のみ、ゴミ回収日が変更となっておりますのでご協力願います。

### 「ふまねっと」同好会継続

「ふまねっと」が好評により、継続することになりました。ぜひ参加してください。

- 実施日時 第2・第4月曜日 13:30~15:00
- 場所 見晴振興会館
- 会費 年間100円(指導員への飲物代等)  
尚、用具等は社協より無償借用
- 追記 1月の第2月曜日は、祭日(14日)のため、15日(火)に変更しゲームを楽しみます。

### 「おしゃべり会」開催のご案内

新年初の「おしゃべり会」は、1月17日(木) 10時から見晴振興会館で行います。ちょっと遅いのですが、お正月らしくみんなでお茶を飲みながらおしゃべりなどを楽しみませんか。

出席予定の方は、15日(火)まで渡邊(電話83-7477)に連絡願います。

### 1月の買い物ボランティアのご案内

- 実施日 1月22日(火)
- お迎え時刻 13時50分頃
- 時間帯 14時~15時頃
- 定員 16名(先着順)
- 締切日 1月21日(月)まで
- 申込先 七飯町社会福祉協議会(本町4-8-1)
- 電話番号 0138-65-2067

※ 自宅からお店まで送迎いたします。

### <訂正>

外灯修理等について、「見晴町内会町内会だより」12月号で担当者をお知らせしましたが、今後の担当者は丹羽副会長になります。

### 気をつけましょう!!

下水の汚水清掃業者等が自宅回りをしているようです。暴利も予想されますので、情報を得て十分に検討してからの対応が必要です。

### 足元にご注意を

雪の下は氷かも?

## 本町地域福祉推進研修会参加報告から

12月14日(金)(13時30分から15時)に七飯町の文化センターにおいて、「健康寿命を延ばす秘策」という題名で講話がなされました。講師は、フリーフィットネスインストラクター「蛸沢亮太」氏でした。講話の要約内容は、日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳、健康寿命は男性71歳、女性74歳とのこと。

男性9年、女性12年の差は健康上の問題で日常生活が制限される期間を意味するといえます。

対応としては、食事による栄養不足予防、特にタンパク質を摂取。また、運動不足による筋力の低下予防(筋力のもとタンパク質)が大切とのこと。

町内会では定期的に「健康教室」を実施しております。その都度「町内会だより」でお知らせをしていきますのでその節はご参加下さい。

(文責 会長 工藤 繁勝)

### 【健康寿命とは】心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

2000年にWHO(世界保健機関)が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

## 七飯町内会連合会健康・福祉専門部会 「研修会」開催のご案内

### 「七飯町内の高齢者施設の現状と入所までの手続き」

講師 七飯町民生部福祉課地域包括支援係 主査 檜山 明央 氏

「七飯町内の養護老人ホームと特別養護老人ホーム等の紹介」

説明者 ななえ福祉会 渡島養護老人ホーム好日園 施設長 輪島 正巳 氏

開催日 平成31年1月21日(月)午後1時30分～午後3時

会場 七飯町文化センター(スターホール)

**個人相談は、午後3時より受け付けます。**

どなたでも参加できます

◇申込み先は、工藤町内会会長まで

◇申込み締切 1月15日(火)まで

※詳細は、七飯町内会連合会事務局 本間まで

七飯町社会福祉協議会 地域福祉推進課 65-2067