

七飯町本町町内会 4 月行事ご案内



日	時間	行事	場所
16日(木)	18:00~	事務局会議	未定 参加者に後日連絡
18日(土)	8:00~	町会資源回収日	各班指定所
	13:30~	役員・班長会議	文化センター (204号室)
25日(土)	10:30~ 14:00	総会・懇親会	見晴振興会館
28日(火)	16:00~	ゴミステーション・他 巡回	町内7ヶ所他
29日(水) (祝日)	7:30~	春の清掃活動	公園・地域一帯

16日(木)は、オープンな事務局会議に出席しましょう

新年度、事務局会議でスタートです。皆様との親睦を一層深めようと、場所を飲食店で、会議をオープンにし、気さくで普段着の様なスタイルにして、皆様にも参加していただくよう計画しましたので、是非「どれどれ、行ってみっかあ」の気軽な気分で参加してください、町内会の今年度の行事などの活動や巷の話題など、遠慮なく語り合しましょう。参加費一人1,000円です、町会から一人500円の食事代も出ます。16日(木)、18:00~です、参加希望の方は、14日迄に事務局に連絡下さい。会場は、まだ未定ですが決まり次第、参加者に連絡を致します。

18日の町会資源回収日ご協力お願いします

4月は、回収出来ない大量のゴミが出る月だそうです、そのゴミ袋の中身、40%が貴重な資源やリサイクル可能な、品(物)だそうです、今一度、見直してみましよう。日本は、ゴミの廃棄量が世界でもトップクラス、自国での処理も難しく、他国に輸出し処理をお願いしているゴミもあるとのこと、国内では社会問題にもなっております。ある番組で、皮肉っぽく「ある意味で現在の日本は、資源国なのです！」と解説者が言っていたのを思い出しました。紙・プラ等の再生資源、衣類・家電・鋳物等のリサイクル資源、私たちの見直しです……地球環境の為……18日の町会資源回収日、町会も潤います、町もきれいになります、異常気象も改善されます、いいことばかりです。ご協力をお願い致します。

7年度最後の役員・班長会議です

18日は、13:30～文化センター104号室に於いて、7年度最後の役員・班長会議を行います。議題については、7年度の活動報告等や、規約一部改正案の質疑応答、7年度収支決算、8年度の行事・事業案、予算案などの審議を総括し、25日の町会総会使用の資料作成の最終版下を確認する会議でもあります。また、1～8班の新班長の推薦報告も確認致します。役員・班長の皆様には、改めてご案内致しますが役員・班長全員の出席、宜しくお願い致します。

本町町内会の総会は25日です、続けて懇親会を行います

25日(土)10:30分から、見晴振興会館にて、年に一度、町内会の皆様と一堂に会し行う「本町町内会・総合会議」総会です。皆様に気軽に参加していただこうと、雰囲気や演出を事務局計画しています。普段のそのままに参加して下さい、そして、これからの町会の在り方、進め方等色々な意見交換をし、皆様と一緒に、暮らし良い町、環境の良い町にして行きましょう。

総会終了後は、続けて懇親会を行ないます。今年は、飲食類は勿論ですがオードブル・酒の肴など豪華?に用意致しまして、皆様と一緒に寄り添って語り合い、カラオケビンゴゲーム等で楽しみ親睦を深め愛いましょう。皆様の参加待ってます。添付しております参加申込書に署名をし、準備の都合上19日(日)迄に提出して下さい。(事務局の電話でも受付します)



前年の総会の模様

前年の懇親会の模様

地域の巡回一緒に参加しましょう

28日(火)16:00～は、ゴミステーションと地域巡回の日です、今年に入ってから、ゴミステーションのゴミ残し、廻り等、だいぶ改善され綺麗になって来て居りますが、今まで優良であったゴミステーションの箇所、ゴミ袋がステッカーを貼られて取り残されている袋が続いています、気をつけましょう。

皆様も、28日午後4時から一緒に巡回してみませんか。

29日(水・祝日)春の清掃活動です

集合は、朝7:30分、見晴公園内の滑り台前です。説明後、各場所を割り振りしまして清掃活動開始、公園内や地域の歩道端のゴミ処理等を計画しております、詳しくは当日説明致します。清掃作業に必要な道具等は事務局でも用意致しますが、ほうき・火ばさみ・スコップ・一輪車等、用意出来る方はよろしく協力をお願い致します。ゴミ袋・軍手・手拭・消毒薬は用意します。天候ですが、少し位の雨ならば実施いたします?の場合は、事務局に連絡下さい。皆様の沢山の参加を期待しています。

事務局会議の報告

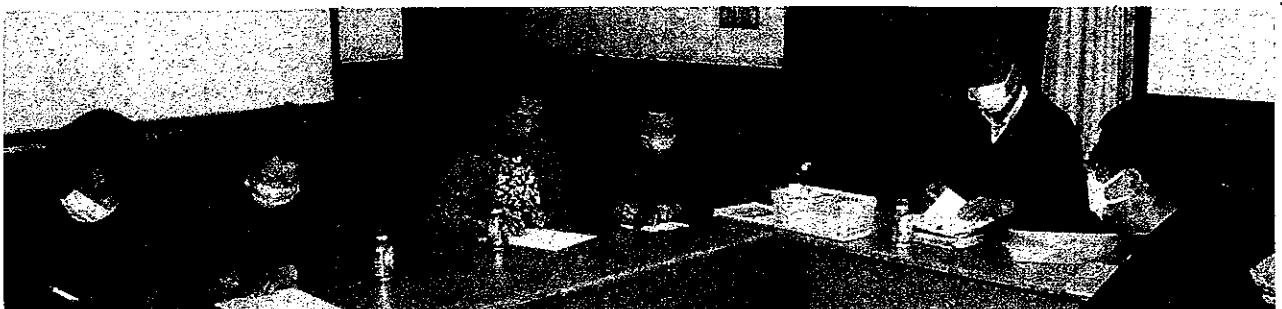
3月12日に事務局会議が、文化センター(1階ホール)で13:30分～の定刻で行われました。資料と式次第に従い、報告事項、事務局より、会員の転入・出などや、2月の行事ふれあいサロン会の決算、総会・懇親会の予定日を変更(4月26日を25日)等の説明報告を受け確認し合い。審議・意見交換事項では、7年度の事業・行事報告の資料版面をもっと簡素化にする事や、8年度の事業・行事案の確認、規約一部改正案の確認、8年度班長選出の方法を確認。また、7年度収支決算書・8年度予算書(案)作成の確認など五項目について時間を費やし、総会・役員会に使用する資料を手直しをし次回の事務局会議で、修正版を確認する事になりました。また、その他の項目では、総会・懇親会の中味について、ごみカレンダー作成の件、防火灯移設の件等の意見交換をし一同確認しました。この日の会議、時間も忘れる程の熱い会議となり終了時間も大幅にオーバーでの閉会となりました。出席者は、7名でした。

ごみステーション喜んでいきます

3月24日のゴミステーション巡回、7ヶ所全てのステーションに、ゴミ残しくなく、整備も良く、綺麗に清掃もされていました。ごみ箱も気分がいいと思います。

7年度の会計監査終了

3月26日、10:30～文化センター(202号室)で、7年度の会計監査を町会の会計監査委員2名の出席を戴きまして、会計・事務局員立ち会い、銀行通帳、収支決算書等を元に審査をしていただきました。



☆フレイル予防のトレーニング ② ☆

下肢筋力をつけるスクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。
※膝に負担がかかり過ぎないように注意!

フレイル 予防

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

つま先を少し開く

2 おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

膝は90度以上曲げない。

支えのないスクワットが困難な場合。

椅子に腰かけ、机に手を付けて立ち座りの動作を繰り返します。

座ったままでできるトレーニング

1セットで10～15回、1日に1～2セットを目安に

かかと上げ(座位)

つま先を支点にして、かかとを上に引き上げる。

ひざ伸ばし

つま先を上に向け、太ももに力を入れながら、片足ずつひざを伸ばしていく

つま先上げ

かかとを支点にして、つま先をすねに向かって引き上げる

もも上げ

①手をいすの座面に置き、体を安定させる。
②ひざを胸につけるように、片ひざずつ上げる

※しっかりと椅子などを安定した場所に置いて使う

立って行うトレーニング

かかと上げ

- 足を腰幅に開く
- いすの背もたれに手を置き、体を支える
- つま先立ちするように、かかとを上に引き上げる
- ゆっくりとひざを伸ばし、元の状態に戻す

しっかりと歩き方に必要なふくらはぎの力を強くします!

足の後ろ上げ

- 足を腰幅に開く
- いすの背もたれに手を置き、体を支える
- ひざが曲がらないように、片方の足をまっすぐ後ろに上げる
- ゆっくりと足を元の位置まで戻す

正しい姿勢やバランスに必要なお尻・背中・前足を強くします。

注意

- 持病のある方は医師に相談してから行ってください。
- 痛みがあったり、体調が悪ければすぐに中止してください。
- 息を止めずに自然に呼吸しながら行いましょう。
- しっかりと椅子などを安定した場所に置いて使用してください。

[健康ハンドブックより抜粋]