

町内会だより 7号

2025 年 10 月号

【町内会の理念：地域共助＋福祉＋親睦＋環境】

南本町町内会

『敬老観楓会』がにぎやかに開催されました!!

9月15日（祭日）午後5時からつぼ八ななえ店 トマトルームで23人の会員の皆さんが参加して昨年同様、盛大に敬老の日を祝いました。70歳以上14名の参加で祝宴の前に、敬老会を応援していただいた石澤 蒼くん、石澤 滯くんと深見 理衣那さん、小学生の3人からお祝いカードと喜夢良菓子舗のおいしいどら焼き詰め合わせを贈っていただきました。





少人数でしたが 2 次会も楽しいひと時をすごしました !!



『秋の環境整美の日』駅前通り街路樹周辺清掃!

9月21日(日曜日)午前9時～10時

町内会会員皆さんお忙しい日曜日にも関わらずボランティアに

多数ご参加ご協力をいただき誠にありがとうございました!!

おかげ様で駅前通りが見違えるようにきれいになりました!

※沿線住民の皆さん、日頃から家の前の街路樹周辺環境
美化ありがとうございます!



2025年9月21日から30日まで



「秋の全国交通安全運動」

でセブンイレブン渡島七飯店前の交差点で七飯町民生委員児童委員として

小学生見守りで立哨しました!

小学生見守りで立哨しました!

南本町町内会災害の時の 避難場所を確認しておきましょう!!

高齢化する町内会『向こう三軒両隣り助け合い活動』で隣近所声を
かけ合い、七飯町が指定する場所に避難しましょう!

南本町町内会災害時一時避難場所 ➡



本町振興会館

下記のとおり七飯町町内会連合会主催で防災他についての研修会が開
催されます。 参加者希望者は 10 月 20 日月曜日まで副会長佐藤まで

お申し込みください。 携帯電話 090-5988-7386

「令和 7 年度まちづくり研修大会」

第 1 部 講 演 『七飯町の防災活動の現状と課題』

七飯町情報防災課 防災・危機対策官 菅 井 和 則 氏

第 2 部 実践発表 『上湯出川町内会の活動について』

上湯出川町内会 副会長 檜 山 みぎわ 氏

日時 令和 7 年 10 月 29 日(水) 午後 1 時 30 分

場所 七飯町文化センター スターホール

町内会資源ごみ回収日 が変わりました!!

まだ、毎月 1 日だと間違っている会員の方
もいらっしゃいます!!

今まで毎月 1 日に町内会会員の皆様にご協力をいただい
ておりましたが、現在は

毎月30日に変更になりました!



(2月は28日です)



☆お楽しみ会**健康体操**☆

『**からだを軽く動かし健康寿命を伸ばそう!!**』

と き:10月4日(土) 午前10時から12時30分

ところ:本町振興会館

講 師: ひがくれ ま い こ 日隠麻衣子 先生



【麻衣子先生の言葉】

『ヨガをベースにした呼吸と体操で体の中心の深い所をほぐして、緩めていきます。そうすると呼吸が深くなり、深い呼吸は元気な体と明るい心を作ってくれます。』

体のかたい方も普段運動していない方も自分のペースで参加していただけますので、どうぞ気楽に参加してください。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。』

『高齢者がはじめる7つの運動効果』

- 1. 年齢を重ねての筋力低下を防ぎましょう！
- 2. 激しい運動はできなくても、かるく体を動かすことで体力維持しましょう！
- 3. 全身を動かしコリをほぐして、痛いところを改善しましょう！
- 4. 深い呼吸と瞑想によって、脳のリラックス効果で認知症を予防しましょう！
- 5. 全身のバランス感覚を高めて転倒を防ぎましょう！
- 6. 軽く体を動かすことで、食事量の低下、意欲の低下を防ぎましょう！
- 7. 全身をムリなく動かすことで健康増進につなげましょう！

ムリをしないで自分に合った運動で健康寿命を伸ばしましょう!!

**9月27日まで申し込み期限ですが参加される
会員は副会長佐藤まで 10月2日まで申し込み
ください!!**

赤い羽根共同募金

募金活動期間：10月1日から12月31日まで

班長さんが各戸訪問しますので善意のご寄付をお願いいたします。



本町振興会館清掃当番に参加 してください!!

10月12日(日曜日)午前9時開始



前回参加していただいた会員の皆様

1時間で終わります!

