

二町内の自治会新聞

みんなで楽しく健康づくり

二町内も御多分に漏れず高齢化社会を迎えています。

百二歳の藤本さんを先頭に八十歳以上の方が百名を超えました。これは町内名簿によるもので実際の数は、もっと増えるものと思われれます。

夏祭りや敬老会では、八十歳以上の方を案内状を出して、ご招待しておりますが出席者は、三十名程度で四分の一に足りないぐらいです。

欠席の理由は、大半は足腰が悪かったり、病氣入院中です。又人の集まるところが苦手という人も多いようです。

病氣入院中の人は、仕方ないとしてもそれ以外の方はもっと参加してほしいと思います。

年を重ねますと体が自由に動かなくなり、何をすることも億劫になる気持ちは、わかります。

しかし人前に出るのを拒み続けていると自分を孤独に追い込んでしまうことになりま。

孤独になつては、話す相手もおらず、楽しさを共有する相手も居ないでは、あまりにも寂しすぎるとは思いませんか。

身近なものでは、公民館や老壮会に入会しますと色々な楽しい行事に参加することが出来ます。

わくわく、どきどきするような体験があると思えます。また活動を通して自然に体を動かすことによつて、健康にも良い効果をもたらすものと思えます。

自治会では、いろいろな活動を行っております

① 公園愛護会活動

四月から十二月まで第一日曜日午前七時より八時まで公園の清掃活動を行っております。又七月と十二月

事務局
村上徹郎
TEL 368-5384
住所 健軍本町 26-3

月には花壇の花植えも行っています。

② 「たけみやふれあいサロン」 独居老人を対象としたサロンで第三水曜日に実施しています。健康講座や楽しいレクリエーション、三月には「お雛祭り」「五月には「端午の節句」八月夏祭りに参加「十二月「クリスマスパーティー」等食事会も計画されています。

③ 「子どもを守る会」 一年生の子どものための下校時間に合わせて見守り活動をしています。ご苦労さんということとで年三回レクリエーションを計画しています。内容は、グランドゴルフ大会と温泉で食事会計画されています。

④ 「桜の花見」 公園で町内花見大会百人位が集まり賑やかにっています。

⑤ 「二町内夏祭り」 八月の第一土曜日公園で行っております。

子ども会（小学生と保護者）地区生徒会（中学生と保護者） ボランティア委員会、老壮会が共同で二人近くの観客を集めて、三世代共同が二町内夏祭りの自慢です。

⑥ 歩け歩け大会

十一月の祭日か日曜日に実施 昨年は、健軍校区の歴史を学習を兼ねて、歴史探訪の歩け歩け大会となりました

⑦ 餅つき大会

十二月公園で餅つき大会を実施しております（寄贈された糯米六十キログラム）先着百名様には、ぜんざいがふるまわれております。

⑧ ラジオ体操クラブ

公園で毎朝ラジオ体操を行っております。四月から十一月六時半から三月七時よりラジオ体操を行っております。体操の前にそれぞれ公園周りをウォーキングしています。健康づくりに、最高だと思えます。

⑧ 町内リサイクル 三世代共同でリサイクル活動を実施しております。

ます。

毎週日曜日八時より、子ども会が広報活動を担当し、町内放送でその後メガホンで町内を回っています。八時半より町内全体の資源ごみの回収を行っています。

第四土曜日は、資源ごみの業者引き渡し、この日は、人手不足で悪戦苦闘しております。お蔭さまで公民館の増築を達成し、リサイクル用の軽トラックも購入することができました。

町内の皆様の参加ご協力を期待しております
「老壮会の活動」
① 誕生会レクリエーションを兼ねて、年間四回実施
② グランドゴルフ大会 第二第四木曜日に本町公園で実施
年に一回は、親睦とグランドゴルフ大会（温泉で宴会）
③ 見学旅行
過去に「新幹線の整備工場や再春館の見学を実施
カラオケ

④

月に一回公民館で実施
その他東部公民館では百を超える講座が開港されています。

また東部在宅福祉センターでは、囲碁将棋クラブやカラオケクラブの他いろいろ楽しい講座が楽しめます。

以上ご紹介しましたように楽しい行事が毎日のように行われております。きつと自分に合ったお気に入りがあると幸いです。どうぞ積極的に参加してください。

友達ができ、楽しく活動できることが健康づくりの第一歩だと思います。

インフルエンザに用心

今第一級の寒波が日本列島を覆っています。インフルエンザの流行が心配されます。

どうぞ予防注射は、早めにそして手洗いうがいを励行しましょう。

特に受験生の家庭では、受験シーズンを控えて悔いを残さぬように用心してください。家族全員が予防に心がけて下さい。