

訂正版

平成30年

町内会便り

発行 恵み野南町内会

4月1日号

恵み野南

広報部連絡先(31)1596

サロンほおずき 特集!

日頃、町内会の皆様には何かとご支援をいただき、ありがとうございます。
お陰様でサロンほおずきは今年7月をもちまして8周年を迎えます。総勢 30 余名、ワイワイガヤガヤと楽しんでおります。

8年前、恵庭市の“ふれあいサロン”に登録した時には 17 番目の団体でした。
現在は 51 団体の登録があり、いきいき体操が 38 ヶ所、体操+おしゃべり交流が 13 ヶ所(内おしゃべり交流会のみ:3か所)とのことです。(社会福祉協議会資料)

恵庭市全体が高齢化した事、健康⊕運動の必要性を感じ始めた事が大きな集まりになった様に思います。3月9日の社会福祉協議会主催の“ふれあいサロン”研修会では、市内でサロンに参加している皆さんが仲間を作り、輪を広げながら楽しんでいる様子が報告されました。

”ほおずき”でもスタッフの皆さんには頑張ってもらっていますが、私を含め高齢化して参りました。新しい担い手を育てなくてはなりません。一緒に楽しんで下さる方を“募集”しております。また、70 歳以上のお一人でお暮しの方、自宅療養中の方々、是非遊びにいらして下さい。お待ちしております。

7月20日の開設記念日には公開出前講座を企画しておりますので、是非、ご参加戴きたいと思えます。(代表 菊崎信子 Tel 37-6065)

ちょっとお邪魔してみました!

3月2日、“サロンほおずき”の集まりを覗いてみました。今回は翌日が桃の節句ということでお雛様が飾ってあり、華やかな雰囲気になりました。

まずはみんなで体操。スタッフのお点前。桜餅をいただき、お薄を堪能させていただきました。その後は、トランプやUNO(ウノ)が3つのテーブルで始まり、皆さん声を上げて楽しいひと時を過ごされました。締めのお食事は、ちらし寿司と御吸い物。みんなで食べる食事もうれしいですね。

今月は、4月13日に防災勉強会とトランプの茶話会、27日は端午の節句と連想ゲームの昼食会です。毎回、ゲームや出前講座など企画も満載! 皆さん、イキイキとふれあいの場を愉しんでいらっしゃいました。スタッフの皆さんに感謝をしつつ帰途につきました。(広報部)



“新入学期の交通安全旬間”

4月6日(金)から15日(日)まで「新入学期の交通事故防止・安全旬間」が実施されます。期間中の登校日 朝7時40分~8時10分まで町内会役員と区長さんが通学街頭指導を行います。通学路のえんじゅ食堂前、遠藤理容院前の横断歩道です。皆さんも参加してみませんか!(防犯部)

資源回収トップ2にランクイン

町内会の皆様には毎月の資源回収にご協力いただきありがとうございます。恵庭市がまとめた『集団資源回収の手引き』(平成 29 年度版)によると、恵み野南町内会は集団資源回収実施団体(※)で **第2位** の実績でした。 ※ 恵庭市に登録された 80 団体(内町内会・自治会は 47 団体)

ひとえに皆様のご理解ご協力のたまものです！ 今年も三方よし(ゴミの減量、資源再利用、町内会の財源)の活動を続けてまいります。(環境衛生部)

春の町内一斉清掃です！

本州では桜も終わろうとするこの頃、北海道にも春はすぐそこまで来ています。長い冬の汚れを一掃し快適な季節を迎えるための準備として、恒例の「春の町内一斉清掃」を **5月13日(日)午前7時30分** から実施します。忘れずに参加をお願いします！！ 集合場所等は例年どおりです。

今年も3回、夏は7月8日(日)、秋は9月30日(日)を予定しています。(環境衛生部)

研修旅行 2018 の予告！

5月14日(月)に、防災について学ぶ研修会を計画しています。研修場所は洞爺湖町にある『火山科学館』を予定しています。火山科学館は、有珠山の火山活動と当時の避難所生活等の展示を行っています。参加費は2,000円/人の予定。詳細は、町内会便り5月号にてお知らせします。(厚生文化部)

健康寿命 って

最近、“健康寿命”という言葉を目にしました。一般的に“平均寿命”とは、生まれた人がいつまで長生きできるのかの平均を言いますが、“健康寿命”とは、

医療や介護を日常的に必要とせずに自立した生活ができる期間

を言い、都道府県別の資料によると北海道では、

男：72.0 歳

女：73.8 歳

平均寿命は男女で6歳も違う(男:80.3 歳、女:86.8 歳)のに健康寿命は2歳くらいしか違いませぬね。別の見方をすると、男は約8年、女は約13年の間、常に何らかの医療や介護を受けることになるわけです。

日本成人病予防協会 専務理事 安村禮子氏が、

『健康寿命を延ばすには』というタイトルで次のようなことをおっしゃっています。

(1) テクテク歩きましょう

1日 30 分を目標に、体調に合わせて21[°]-ス

(2) カミカミしましょう！

よくかんで、バランス良い食事を腹八分目

(3) ニコニコしましょう！

心の健康には、ニコニコが日常生活の基本

(4) ドキドキ・ワクワクしましょう！

「行きたい所があり、したいことがあり、会いたい人がいる」そんな人生設計は非常に大切。健康寿命を伸ばすことにより、自立した日常を長く楽しく暮らしたいものです。(広報部)

後記 保健センターの移転

南島松にあった保健センター(夜間・休日急病診療所)が、緑町に新しくできた“エニアス”に移転しました。ちょっと遠くになりましたね。(広報部)