2023年
4月1日号

町内会便り

恵み野南

発行　恵み野南町内会
広報部連絡先(31)1596

南町内会ＨＰ

令和５年１四半期（４月～６月）の町内会行事について

町内会の皆様には、日頃から各種行事や活動にご理解･ご協力を賜りありがとうございます。
いよいよ新学期が始まり、屋外における活動の楽しい季節がやってまいりました。
新型コロナウイルスの感染状況も落ち着きが見られる状況となり、町内会におきましてもコロナ感染前の活動を取り戻すべく各種事業に取り組んでいきたいと考えています。
4月～6月までの町内会事業を下記のとおり予定していますので、多くの皆様の参加をお願いします。
マスクの着用は個人の判断といわれておりますが、体調に合わせマスクの適切な着用にご理解を頂きますとともに、基本的な感染対策の励行にご協力をお願いします。　（総務部）

行　事　名		日　時	備　考
100歳健康体操(元気)		毎週　火曜日　10:00～11:00	
高齢者福祉委員会		4月及び6月第2火曜日15:00～	福祉委員にて実施
防犯パトロール		各月　第2水曜日　14:00～14:30	専門部役員にて実施
新入学期の交通安全運動		4月7日(金)～14日(金)	区長を含む役員にて実施
花壇づくり		5月27日(土)　(花の植え込み)	
町内一斉清掃		6月4日(日)　07:30	細部は、5月号にて案内
はぐくみ農園(コミスク)		5月13日(土)	
パークゴルフ春大会		5月20日(土)	
会員親睦事業ｳｫｰｸﾗﾘｰ		6月10日(土)(予備11日(日))	
防災	防災装備品点検	4月29日(土)	役員にて実施
	消火器使用訓練	7月2日	

恵庭市長より皆様へ周知のお願い

マスクの着用は個人の判断が基本となります

道内の新型コロナウイルス感染症におけるマスクの着用につきまして、令和５年３月 13 日(月)から個人の判断に委ねることが基本となりました。
これにより、市役所へ来庁される際も同様に、マスクの着用は個人の判断となりますが、来庁される方ご自身や同居家族にかぜの症状がある方については、マスクの適切な着用にご理解頂きますようお願いいたします。
町内会活動においても、引き続き「換気」･「３密の回避」･「人と人との距離の確保」･「手洗い」･「アルコール消毒」といった基本的な感染対策の励行についてご理解とご協力をお願い致します。
（恵庭市）

百歳体操“元気”を訪問！

２月７日、南会館のいきいき百歳体操”元気”にお邪魔しました。この活動はコロナ禍で一時中断はあったものの 13 年目になっており、毎週火曜日 10 時から（約 70 分間）行われています。参加者は毎回 20 人くらい（男性：３～４人、女性：17～18 人）で、ほとんどは椅子に座っての体操です。
体操は３部構成になっており、各々特徴があります。

①　しゃきしゃき体操　：　この体操は、　（裏面へ続く）

♥北海道盲導犬協会の情報誌“ミーナ”を南会館の行事予定黒板右に下げ置きました。ご覧になって下さい。♥

しりとりをしながらとか、数を減算しながらとか、考えながら体を動かす体操で、最初はちょっと難しいかも知れませんが、認知症予防の効果もあるようです。

② かみかみ体操 ： この体操は、声を出したり、口腔内の舌を大きく動かすなど、誤嚥防止の効果もあります。

③ いきいき体操 ： この体操は、体力維持や、転倒防止などの効果があります。

いずれの体操も立って行うラジオ体操などとは違い、ほとんど椅子に座った状態で行うので体力に不安がある方でも大丈夫です。最高齢の方は 93 歳ですよ。初めて参加される方でも大丈夫。気軽に参加してみてください。

また、途中休憩を入れたり、月末の最終回は③の代わりにゲームをしたり、季節ごとのイベントもありますよ。徐々に通常の生活が戻りつつある最近です。是非、百歳体操を通じて、健康維持、そして親交を深めてはいかがでしょうか。 （広報部）

いきいき百歳体操より お知らせ

コロナ感染対策も万全です。検温、アルコール消毒、換気、空気清浄機、加湿器、出席名簿（何か有れば連絡用）等。安心して参加して下さい。

いきいき百歳体操代表 藤田 ☎ 09015211497

南町内会へ

新会員と誕生のお知らせ

2 丁目に宮前様、４丁目に堀田様、北井様が、新たに入会されました。よろしくお願いいたします。 また、2 丁目の宮前様宅、５丁目の浅沼様宅、熊野様宅に赤ちゃんが誕生いたしました。おめでとうございます。すくすくと健やかに育ってくださいね。

南むつみ会 会員募集!

南むつみ会では新規会員（60 歳以上で、年会費 2,000 円）を募集しています。
次のような活動を行っておりますので、興味のある方は下記問合せ先まで。

1．例会
月２回（内１回は誕生会で該当者には商品券でお祝い）、恵み野憩いの家にて開催予定。

2．カラオケ大会
例会時の昼食後に開催。

3．旅行
日帰り、及び１泊旅行を開催。温泉に入ったり、パークゴルフを楽しんだり。

4．パークゴルフ同好会（年会費 1,000 円）
４月～11 月まで１４回の開催を予定。恵み野親睦交流会を含む。

5．恵老連事業
芸能文化祭、健康ハイキング、恵庭市長杯ボウリング大会など。

6．恵み野南町内会
町内会パークゴルフ大会などへの参加、諸行事への参加。

問合せ 恵み野南むつみ会 会長 平井 春治 Tel 36-6632
総務 山瀬 淳 Tel 37-2644 or 090-3114-7835

切り取り線

◎入会申込書

1．氏 名　　2．住所

恵み野南　　丁目＿＿＿＿＿

3．電話番号　　4．生年月日

♥北海道盲導犬協会の情報誌“ミーナ”を南会館の行事予定黒板右に下げ置きました。ご覧になって下さい。♥