

ふれあい

◆自治会事務局(管理センター内) 月・水・金 9:30~12:00

TEL & FAX 049-235-7056

◆自治会の活動情報はHPでご覧になれます ◆ 川越グリーンパーク自治会 ⇒検索

企画部からのご報告

■6月26日に中央公園広場を出発し、入間川右岸堤防を入間大橋方面へ歩く**健康ウォーク(あるけあるけ運動)**を開催しました。参加者の皆様には、コロナ禍の中での開催でもあり、マスクの着用や歩く際に間隔をとっていただくなど、ご協力していただきました。また、防災部のメンバーの皆様には、沿道警備や交通安全対策を担っていただきありがとうございました。以下に健康ウォークの概況写真を掲載します。なお、秋頃に今期第2回健康ウォークを企画・開催したいと考えております。



朝の発付です



企画部長です



ご婦人方とワンちゃん



ランニング体験



横断歩道を渡ります



久々の行事が終わりました!!!!!!
今期の役員です。(一瞬だけマスク外しました)



少し疲れたかな?



ゆっくり歩いています



警備かな?



余裕です



会長挨拶を聴いています



折り返し地点



元気です!!



ワンちゃんと一緒



先頭です♪



折り返し地点



参加賞を渡しています

自治会からのお知らせ

1. 川越市から**青少年育成推進委員**選任の要請がありました。グリーンパーク自治会では、今期役員から10名の委員を選出し、届け出を済ませました。また、委員には「委嘱書と青少年育成推進員手帳」が川越市から渡されました。
2. 8月に開催される予定の「古谷地区納涼盆踊り大会」は、コロナ禍のため今年も昨年と同様に中止する旨の通知がありました。

厚生部からのお知らせ

■厚生部では転倒予防と原因を主題に「**生き生き・健康セミナー**」を開催します。皆様の参加をお待ちしております。

■開催日時：令和3年8月1日（日曜日）
午前10時30分～
（講習時間は50分程を予定）

■場所：川越市教育センター体育館

■定員：40名

■講師：ホワイト接骨院 白石院長

■主な講習内容

- ・転倒予防等に関する資料を用いての講話
- ・いすに座って行うストレッチ
- ・健康に関する質疑応答

■参加申込み受付期間

- ・7月18日～7月28日
- ・申込み用紙と受付投函箱は自治会室にあります



子ども食堂からのご報告とお知らせ

■子ども食堂は、**7月2日（金曜日）に再開**し、心待ちにしていた子どもさんにお弁当を持ち帰っていただきました。今後も、当分は感染予防のため、テイクアウトにします。また、来月の1回目は**8月6日**に行います。なお、詳細は管理センター前に出す看板をご覧ください。



防災部からのお知らせ

■自治会では、今期も役員全員（4人1組）で防犯パトロールを実施しております。パトロールは、「不審者や不審車両の発見、事件を目撃した場合には警察に通報する」等を目的にし、他人の家庭のプライバシーには干渉しないように注意して実施しております。



特集2 毎日を楽しく...

■新型コロナウイルスの感染が拡がり、外出を控えた生活で、「巣ごもり老化が増えている」と諏訪中央病院名誉院長の鎌田実医師が警鐘を鳴らしております。巣ごもり老化を防いで、**毎日楽しく生きる5つのコツ**を鎌田医師が提唱しております。本号では、①について解説します。

- ① 運動をする
- ② ネガティブなことは言わない
- ③ 新しいことにチャレンジする
- ④ 笑顔をつくる
- ⑤ 人の助けになることをする



●運動でウイルスに負けない体をつくる

人類の歴史はウイルスとの闘い。あらゆるウイルスにさらされながら生きています。だからこそ、自然免疫を高めておくことが大切です。そうすることで、ウイルスに感染しにくくなり、仮に感染しても重症化しなくて済みます。自然免疫を高める上で、カギとなるのが運動です。自然免疫が高ければ、ウイルス感染やがんにもかかりにくくなります。

●運動をすれば自然と幸せ気分

運動をすると、セロトニンという幸せホルモンが分泌されます。自分で気分を変えるのは難しくても、ホルモンの働きで幸せ気分になれるのですから、運動はしたほうが良いです。コロナ鬱とかコロナ疲れとか、鬱々としている人ほど、意識して体を動かしましょう。人生を楽しく生きられます。

※次号では②について解説します。