

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

厚生部からのご報告(第2回健康セミナー：転倒予防運動)

■厚生部では、11月7日(日)午前10時30分から川越市教育センター体育館において、埼玉県内で活躍されている「フクシ・エンター・プライスに勤務する村田健人さん(健康運動指導士)」を講師にお迎えし「第2回健康セミナー」を開催しました。以下にセミナーの概況写真と併せて終了後に参加者の皆様に「健康セミナーへのご感想・ご意見等をいただきたく実施したアンケート調査(回答者27名：ご協力に感謝します)」の結果を掲載します。なお、当日の参加者は一般参加者+自治会役員で60名、参加者の年代は60歳以上の方が殆どでした。また、アンケート調査の中で「講義内容は、殆どの方が参考になった」、「講義時間は、殆どの方が適切な時間配分だった」と回答されていました。一方、第3回健康セミナーは、令和4年2月20日に開催する予定です。

■講習状況の写真



■アンケート結果(ご意見・ご感想等)

①第2回健康セミナーのご感想

- ★セミナーは大変良かった。ありがとうございました。
- ★体力の衰えを感じます。家でも体操等頑張ります。
- ★老化防止のための体操を実践していきます。
- ★講師にはピンマイクを付けて講習をしていただいたら良かった。
- ★体を使っていなかったのが、大変参考になりました。
- ★耳が遠いため、ヘッドホンタイプのマイクがあると良いと思います。
- ★先生が受講者や周囲をよく見ている良かったです。
- ★マイクの音が割れて聞きづらかった。
- ★今日を機会に体操に挑戦してみたいと思います。

②第2回健康セミナーへのご意見等

- ★肩こり体操を教えていただきたい。
- ★体のバランスを保つ方法を教えてください。
- ★今回の内容で引き続き講習をしてください。
- ★一人では運動をしないので、皆でできる時間を増やしてほしい。
- ★一回より二回と積み重ねることの意義があり、時々の開講を望みます。
- ★本日の転倒予防も含めて、ヨガ、ストレッチ、瞑想など定期的をお願いします。
- ★講習回数を多くお願いします。
- ★健康セミナーを継続していただきたい。

自治会 奥山会長からのお知らせ

■11月に入り、朝晩は冷え込んでまいりました。このような中、全国的にも新型コロナウイルス感染症の感染者数は、減少してきておりますが、皆様におかれましては、三密の回避、マスクの着用等、今までと同様に感染防止を適切に行い生活していきましょう。

【お知らせ】

※古谷小学校で毎年開催されています新年の凧揚げ大会は、前年に引き続き中止となりました。

※入間川右岸の樋管改築工事が11月から着工しました。また、周辺の通行止め等を含む本格的な工事は令和4年3月からとなり、工事終了予定が令和6年3月と長期に渡る工事になります。なお、工事期間中に行政からの通達があった場合は、速やかに掲示板等を活用して報告してまいります。

GP 大人の鉄道友の会からのお知らせ

■「N ゲージ鉄道模型」⇒ 鉄道マニアには堪らない遊び、贅沢？ 機関車、貨物車、新幹線があり、楽しみ一杯の催しです。奮ってご参加下さい。

※開催日：12月9日(木) 午後2時30分~4時
場 所：管理センター内洋室 (雨天中止)



特集5 毎日楽しく... 人の助けになることをする

■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實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。10月号では④について解説しました。今号では⑤について解説します。

この特集は、今号で終了となります。

♪♪♪♪♪人の助けになることをする⇒自分も元気になり、生きるのが楽しくなります♪♪♪♪♪

●情けは人のためにならず

人助けは、人のためのようで、自分のためでもあります。例えば、ボランティア活動している高齢者は、していない人と比べて、高血圧のリスクが40%下がるというデータもあります。

●1%は誰かのために生きる

私は、「1%は誰かのために」と思って生きています。健康のために生活習慣を100%変えろと言われてもできないけれど、1%なら簡単でしょう。それと同じで、誰かのために自分の100%を注いで生きることはできないけれど、1%ならできると思うのです。

人からは「20%やっている」と言われたりしますが、自分では1%としか思っていない。なぜなら、19%は自分が楽しくやっているから。だからそれは、自分のためにやっていることになるのです。

99%は自分本位に生きていても、1%はいつでも誰かのために生きる。そう思っている人は、幸せな人生をつかんだり、健康を得られたりしています。

生活環境部からのお知らせ

■生活環境部では、パンジーの花を中央公園市民花壇に植えました。寒さに強い花です。皆様、運動等を兼ねてお立ち寄りください。



企画部からのお知らせ

※12月4日 クリスマスツリーの飾り付けを行います。

※12月5日 健康ウォークを開催します。

午前9時20分：中央公園広場にて受付開始

9時40分：開会式・ラジオ体操

当日のラジオ体操会と合同開催

10時00分：スタート

12時00分：終了 ⇒ 野菜販売会

