

ふれあい

◆自治会事務室(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

防災部からのお知らせ(防災訓練について)

■自治会では、昨年コロナ過で開催できませんでした**防災訓練を令和4年2月27日に管理組合と合同**で実施する予定であります。「天災は忘れた頃にやってくる」とは、自然災害はその被害を忘れたときに再び起こるものだという戒めですが、近年、地震や台風は日本各地で発生しており、「阪神淡路や東日本の大震災」、「令和元年の史上最大と呼ばれる大規模台風」が甚大な被害をもたらしました。防災部では、決して他人事ではなく、「次の災害は身近な場所で起こるかもしれない」、「コロナ過とダブルで起こるかもしれない」と危機感を抱き、各自が防災意識を高めて訓練することが重要と考え「防災訓練」を実施する予定であります。

今回の防災訓練は、川越北消防署南古谷分署と日本赤十字社埼玉県支部の消防・救命救急の専門家の皆様に協力していただき開催いたします。自然災害が多発する昨今、いざというときに備え、多数の住民の皆様のご参加をお待ちしております。以下に当日の主なスケジュールと訓練内容を掲載します。

☞午前7時50分に川越市内で震度6強の地震が発生したと想定

- ☞7:55~8:45 普段着で中央公園に集合 ⇒ 挨拶、防災訓練内容の説明
要支援者避難誘導班並びに訓練班の編成等
- ☞8:45~11:45 ①炊き出し訓練(8:00~準備)
②消火器・土嚢積み訓練、
③避難誘導訓練
④心肺蘇生・AED訓練

☞11:45~12:00 講評、挨拶

※②~④の訓練は、参加者を3班に分けて実施します。

※終了後、参加者の皆様には、炊き出し班が調理した「五目ご飯と豚汁」の試食をしていただきます。

※コロナ過の状況を勘案し、防災訓練実施の可否については、ふれあい2月号にてお知らせします。



厚生部からのお知らせ-1、いもっこ体操のご紹介

■厚生部では、「第3回健康セミナー」を下記要領で開催します。皆様の参加をお待ちしております。

1. 開催日時: 令和4年2月20日(日曜日)
午前10時30分~11時30分
2. 場所: 管理センター洋室
3. 講師: 川越救急クリニック
院長 上原 淳 医師
4. 講習内容: 未定
5. 定員: 30名
6. 申し込み受付期間



・1月24日~(定員になり次第、締め切ります)
・申し込み用紙と提出箱は自治会室にあります

■いもっこ体操のご紹介

・いもっこ体操は、川越市が推奨する転倒骨折予防のための体操です。バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的で「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりに最適です。立って行う、座って行う、床に座って行う体操があります。

・地域包括支援センターが実施主体となり、グリーンパークでは、毎月第2・第4週の火曜日に午前10時から管理センター洋室で開催しております。皆様の参加をお待ちしております。

なお、川越市では、ユーチューブでいもっこ体操の動画を公開しております。

自治会 奥山会長からのお知らせ

■令和4年1月になり、新型コロナ感染者数(オミクロン株感染を含む)が全国的に増加するなど感染の第6波が押し寄せてきており、埼玉県内でも感染者数は急激に増加しております。住民の皆様には「**マスクの着用、手洗い・うがい、3密を避ける**」といった感染予防対策を図り、日常生活を送っていただければと思います。また、3回目のワクチン接種も実施されますので、身体に問題の無い方は忘れずに接種して下さい。

■前号で掲載しました麦生川で発生したジクロロメタンの基準値超過について、川越市から、継続的に実施している水質検査の結果、**ジクロロメタンの発生値は基準値内で推移している旨の報告**がありました。(掲示済み)

■現在、入間川右岸古谷樋管工事の準備工事が進められております。令和4年3月から本工事が始まり令和6年まで続く予定となっておりますが、工事期間中に住民の皆様の生活に影響がでるような情報を入手した場合には、速やかに掲示板等を通じてお知らせしてまいります。

■自治会では、2月に「**第3回健康セミナー**」と「**管理組合との合同防災訓練**」を予定しております。住民の皆様のご参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

■3月は役員改選の時期になります。自治会員で是非、役員で活動・活躍してみたいと考えられている方は、自薦他薦を問わず、ご協力をお願いしたいと思います。

※自治会では、今後もコロナ禍に配慮し活動していきます。会員皆様のご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。

厚生部からのお知らせ-2

■2月のいもっこ体操

- ・8日(火曜日)
- ・22日(火曜日)
- ・管理センター洋室にて
午前10時から開催
します。



■2月のこども食堂は、現在、新型コロナ感染者数が増えていることもあり、感染者数の推移等を考慮し開催の可否を決定します。主催者一同、開催できることを願っております。よろしくお願いいたします。

ソフトエアロビ会員募集

■当会では、「ストレッチ」、「誰でもできる簡単なエアロビクス」、「ボールやゴムを使った筋トレ」を行っております。なお、活動は週1回開催しております。また、見学や無料体験は、いつでも行っています。是非、お越し下さい。



- 日時: 毎週火曜日(祝日、第5火曜日を除く)
19時30分~20時45分
 - 場所: 管理センター洋室
 - 費用: 3000円~4000円(人数により変更あり)
 - 問い合わせ先: 矢島 090-3432-8935
- 皆様の入会をお待ちしております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとった上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21(第二次)では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性7000歩、女性6000歩**です。