

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

自治会 奥山会長からのお知らせ(コロナ対策・役員の改選等々)

■我が国では、新型コロナの変位種オミクロン株による感染者数が全国的に増加するなど感染の第6波が押し寄せております。まん延防止等重点措置が発令され、3月6日まで実施期間が延期となった埼玉県内でも感染者数は急激に増加し、過去最高を記録するほどの事態になっております。

●住民の皆様には、外での運動やペットとの散歩中でもソーシャルディスタンス(2m)の確保を心掛けるようにしてください。また、「マスクの着用、手洗い・うがい・消毒、換気、3密を避ける」といった感染予防対策を実行し、日常生活を送っていただければ幸いです。

●川越市では、3回目のワクチン接種が実施されております。身体に問題の無い方は、躊躇せず・忘れずに接種して下さい。



■2月27日(日)に管理組合と合同で実施する防災訓練は、埼玉県において、まん延防止等重点措置の実施期間であり、中止することにしました。

●現在、コロナ禍に人々の目が向けられていますが、報道でも目にしているように火山噴火・地震・豪雨災害・土砂災害等々が地球規模で発生しております。これから、どのような災害が我が身に降りかかるかもしれません。災害が発生した際に慌てないように避難場所・経路、連絡網、ハザードマップ等を常に確認しておいてください。



■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、グリーンパーク内の工事は完了しました。また、3月から令和6年までの予定で本工事が続きます。

工事期間中に住民の皆様のご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。

●教育センターから上江橋(国道16号線)に通じる堤防治いの道路が3月1日~令和6年3月迄通行止めとなります。階段掲示板を確認してください。



■自治会では、2月からのスケジュールとして、4月の総会に向けて、階段委員・棟代表、役員の改選、会長の選任等を行ってまいります。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。

■昨年、川越市古谷本郷地区周辺地区新駅設置促進の署名活動の協力に対して、結果資料とお礼状が協議会から届きました。回覧板に添付しますのでご覧になってください。

■2ヶ月間限定のイルミネーションを楽しんでいただけましたでしょうか?

昨年12月に設置しましたクリスマスイルミネーションを2月5日に撤去しました。当日は、強風の中での作業となりましたが、役員皆さんの頑張りで、けが人もなく無事に作業が完了しました。今年も12月にクリスマスイルミネーションを設置する予定です。



厚生部からのお知らせ

■3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。



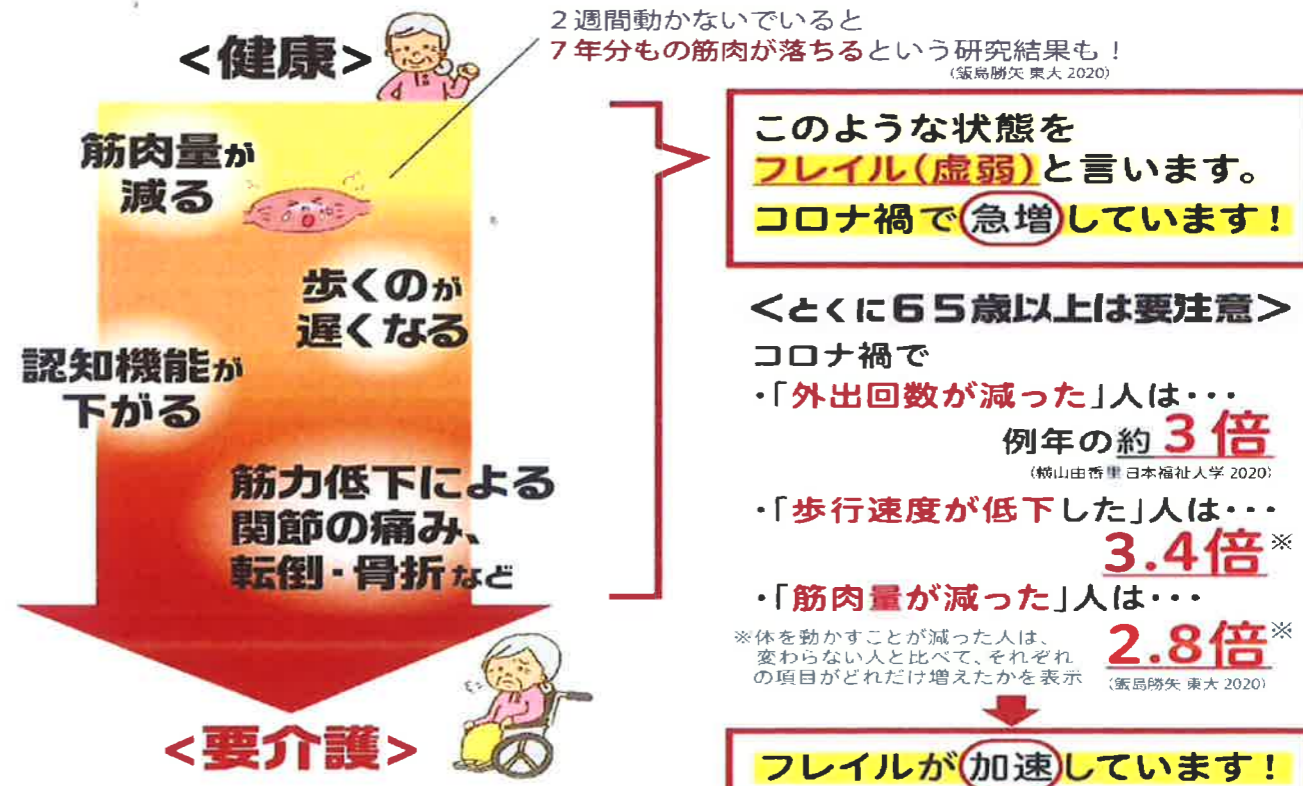
■厚生部では、毎月2回(日曜日:案内は階段に掲示しております)、中央公園にてラジオ体操を主催しております。2月6日(日)のラジオ体操の写真です。



■こども食堂は、現在、こどもの新型コロナ感染者数が増えているため、しばらくの間中止します。主催者一同、子どもたちの笑顔に会える日を、そして開催できることを願っております。

外出自粛で急増!!コロナフレイルに注意しましょう!!!

■コロナフレイルとは、新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発(外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど)になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むこと。



こんな変化はありませんか?

- 散歩や買物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- 買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

スポーツ庁「スポーツを通じた高齢者向け社会二次被害予防ガイドライン(2020より)

➡ 複数あてはまった人は要注意!フレイルになりかけているかもしれません!