

# 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

## 企画部からのお知らせ 「冬の健康ウォーク開催のご案内」

■企画部では、入間川右岸堤防を入間大橋方面に歩く「冬の健康ウォーク(歩け歩け運動)」を下記の要領で開催します。また、開催の案内は掲示板にも貼っておきます。なお、当日はウォーク終了後に**野菜の販売会**を行う予定であります。コロナ禍が治まっておりませんが、少しでも運動し免疫力の向上に繋がってください。皆様の参加をお待ちしております。

1. 開催日：令和3年**12月5日(日曜日)** ※雨天中止
2. 集合場所：中央公園広場(受付は当日に行い、受付時に棟・部屋番号・氏名を確認します。)
3. 歩く距離：往復で約6kmと約4kmです。体調等を考慮し、各自選択してください。
4. 参加費・参加賞：当日は自由参加です。また、ゴール後に**参加賞**を用意しております。なお、参加費は、自治会員は無料、自治会員以外は100円頂戴します。よろしくお願ひします。
5. 野菜の販売会：野菜を栽培している方で、販売していただける方を募ってから実施する予定です。
6. その他：飲み物は、各自でご用意してください。

### ※当日のスケジュール

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

10時00分：スタート

12時00分：終了

終了後、野菜販売会



### ※コロナ感染症対策

歩く時でも油断禁物です。

・密にならないように、縦・横の間隔を十分に確保し歩きます

・参加者は、全員マスクの着用をお願いします

・消毒液を用意しますので使用してください

## 企画部からの募集案内



■令和3年12月5日(日)に開催される冬の健康ウォーク終了後に**野菜の販売会**を予定しております。

野菜の販売にご協力いただける方を募集します。

1. 販売日時：12月5日(日)11時30分~13時00分
2. 販売内容：販売する野菜の種類、値段設定は、販売する方が決めてください。また、釣り銭は各自で準備してください。
3. 申し込み：自治会室に申し込み用紙を準備しております。必要事項を記入していただき、自治会室内の提出箱に投函してください。よろしくお願ひします。
4. 申し込み期間：10月23日(土)~11月7日(日)迄

## 子ども食堂からのお知らせ

■子ども食堂は、コロナ禍ではありますが、10月15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もらいました。今後も感染予防のためテイクアウトにします。また、次回の子ども食堂の開催は、**11月5日(金)**を予定しております。なお、詳細は管理センター前に出す看板をご覧ください。



## 厚生部からのお知らせ

■厚生部では、「第2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3年11月7日（日曜日）  
午前10時30分～講習は午前中を予定しています
2. 場所：川越市教育センター
3. 定員：40名～50名
4. 講師：健康運動指導士 村田建人さん
5. 主な講習内容
  - ・転倒リスクのチェックと解説
  - ・転倒予防と筋肉について（実技指導）
  - ・自宅でできる転倒予防運動
  - ・質疑応答
6. 参加申し込み受付期間
  - ・10月18日～（定員になり次第締切ります）
  - ・申し込み用紙と提出箱は自治会室にあります

## 自治会室フラットサロンから

■自治会室フラットサロンの展示作品を10月4日に新たな作品に入れ替えました。展示作品は、「グリーンパーク俳句の会」から提供いただきました「絵コンテ入り俳句集」です。是非お立ち寄りいただき、楽しんでいただければ幸いです。

俳句の会では、会員を募集しております。  
連絡先：A1-508 佐藤  
TEL 080-5086-0198



## 特集4 毎日楽しく... 笑顔をつくる

■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。9月号では③について解説しました。今号では④について解説します。

♪♪♪幸せだから笑うのではなく笑うから幸せになれるのです♪♪♪

### ●つらいときこそ笑ってみて

ワイドショーなどで一時期、外へ出て行くことがまるで悪者のように言われましたが、それは間違い。きちんと感染予防さえすれば、人は自由に行動していいのです。

でも現実はそのようではなく、不安やストレスの多い生活の中で、なかなか笑顔になれないかもしれません。そんなときは、本心から笑わなくてもいい。ウソ笑いでいいので声に出して笑って見ましょう。

つらいときこそ、笑う。それが幸せを引き寄せるのです。

### ●笑いは免疫力を高める

実際、笑顔をつくることで自然免疫であるナチュラルキラー細胞が増えることがわかっています。

私は毎週緩和ケア病棟で回診をしていますが、がんの末期患者さんに、診察中1回は絶対に笑ってもらおうと思ってます。そうすることで、他の有名病院で余命一ヶ月といわれた人が、家族で旅行に行ったり、やりたい仕事をやり終えたり、奇跡が起きている。

笑いには、そういう力があるのです。

※次号「特集5（最終）」では、「人の助けになることをする」について、掲載します。

## 自治会からのお知らせ... 奥山自治会長より



■少しずつですが爽やかな季節になってきました。また、緊急事態宣言も解除となりました。しかしながら、コロナ禍で強いられた巣ごもり生活に皆様も飽き飽きしているのではないのでしょうか。このような中、自治会では感染症対策を施しながら計画・予定されている催し等を進めてまいります。一方、自治会室にはグリーンパークの皆様のご意見・ご要望等を頂戴したく目安箱を設置しております。そして、ご意見等を参考にし、より良い自治会活動に繋げていきたいと思っております。更なるご協力をお願いします。