

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・定期総会)

■新型コロナウイルス感染者数は、4月に入り、桜の開花と共に、入学式、新社会人の門出等、希望にあふれた時季を迎えておりますが、埼玉県内でも高止まりの状態推移しております。住民の皆様には、日々の「マスクの着用、手洗い・うがい・消毒、換気、3密を避けるソーシャルディスタンス(2m)」等の感染予防対策を実践し、これからの爽やかな季節を過ごしていただければと思います。

また、繰り返しになりますが、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。感染予防のためにも、接種希望の方、身体に問題の無い方は、忘れず早めに接種して下さい。



■39期自治会役員の任期は、4月29日の定期総会をもって終了となります。

自治会では、広報誌『ふれあい』を活用し、様々な情報を掲載してまいりました。40期においても、行政からのお知らせ、自治会の現状、イベント開催の案内等をタイムリーに掲載していきます。一方、39期も新型コロナウイルス感染症対策に関して、行事の中止もあり、限られた自治会活動となってしまいました。新型コロナウイルス感染症が早く終息することを願うばかりです。

■定期総会について

期日:令和4年4月29日(金曜日;昭和の日)

場所:教育センター体育館

時間:午前10時~

※出席される方は、スリッパ等の上履きをご用意の上、マスクを必ず着用し来場してください。なお、受付では消毒や検温にご協力ください。



●4月16日(土)以降に、第39期定期総会議案書と出欠通知票(出欠、議決権行使書、委任状)の配布を予定しております。配布されましたら、**通知票を速やかに階段委員の方に提出**してください。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

厚生部からのお知らせ

■第39期における厚生部の活動にご協力いただいた自治会員の皆様に、厚く御礼申し上げます。厚生部では、コロナ禍の中、細心の注意を払い「健康セミナー(8月、11月、2月)」、ラジオ体操「毎月第1、第2、第3日曜日」、いもっこ体操「毎月第2、第4火曜日」を実施してまいりました。来期も、会員皆様の健康管理の一貫として、加えて会員皆様の交流の輪を拡げるため、健康セミナー等を実施する予定でおります。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

■**子ども食堂**は、現在テイクアウトで再開しております。今回は、**5月6日(金)、20日(金)にテイクアウト**で予定しております。

生活環境部からのお知らせ

■川越市役所から『**ごみゼロ運動**』のお知らせ
昨年のごみゼロ運動は、コロナ禍のため、中止になりました。今年度は、**5月29日(日)に実施する予定**とのことです。詳しくは、広報5月号でお知らせします。多くの会員皆様の参加をお待ちしております。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



新型コロナの「健康二次被害」にご注意を。運動が大切です!!!

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

お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは ...

○健康的な成長・発達、体力の向上 ○将来にわたって疾病リスク低下 ○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

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.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good !

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good !

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

