

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 049-235-7050

◆自治会の活動情報は冊子でご覧になれます ◆川越グリーンパーク自治会 →検索

企画部からのお知らせ「健康ウォーク開催のご案内」

自治会では、入間川右岸堤防を入間大橋方面へ歩く**健康ウォーク(あるけあるけ運動)**を下記の要領で開催します。また、細かな案内は掲示板にも貼っております。少しでも運動して免疫力をアップしてください。参加をお待ちしております。

1. 開催日: 6月26日(土曜日) 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6kmと4kmがあります。体調等を考えて選択してください。
4. 参加費・参加賞: 自治会員は無料。自治会員以外は100円頂戴します。また、ゴール後に**参加賞**を用意しております。なお、**飲み物は各自でご用意**して下さい。

■当日のスケジュール

- 午前9時20分: 受付開始
- 9時50分: 開会式・ラジオ体操
- 10時00分: スタート
- 12時00分: 終了予定



■コロナ感染症対策

- ・歩くときも縦・横のソーシャルディスタンスを確保して下さい
- ・全員マスク着用をお願いします
- ・消毒液を用意します

生活環境部からのお知らせ

■生活環境部では、中央公園市民花壇の土を掘り起こし、ユリウスやブルーサルビア等の花植が完了しました。順調に育っております。是非お立ち寄り鑑賞してください。



■7月の古紙回収実施日のご案内

曜日	棟名
7月3日 土	A・B・C・N・O・P
7月10日 土	D・E・F・G・H
7月17日 土	I・J・K・L・M

厚生部からのお知らせ

■6月6日には、約40名の皆様が参加され、コロナ禍の運動不足を解消するためにラジオ体操を行いました。今後は、第1・第3日曜日に中央公園で朝9時から実施する予定です。皆様の参加をお待ちしております。次回は、**6月20日に開催**します。



会計部からのご挨拶

■第39期会計部長のD1棟の寺石です。今期は私とP1棟の川口さんで今期の会計を行ってまいります。また、先月に実施した自治会費集金では、会員の皆様のご協力に感謝申し上げますと共に、階段委員や棟代表の皆様にはご苦勞をお掛けしました。今後も会員皆様のご協力をお願い致します。

川越市からのお知らせ(通知)

1. 児童の夏休み期間中に実施している市民ラジオ体操は、新型コロナまん延防止等重点措置が延長されていることから、新型コロナ感染拡大を防止のため、昨年度に引き続き今年度も中止する旨の通知がきました。なお、自治会独自で密に注意しての開催はOKとのことです。

2. 川越市道路照明灯LED化整備事業のお知らせ

LED化の工事を今年9月末までに順次工事を実施します。工事では照明灯1基で1~2日程度かかる予定です。



子ども食堂からのお知らせ

■子ども食堂は、**7月2日(金曜日)**から再開しますので、楽しみに待っていてください。また、未だ新型コロナウイルス感染症が収束していないこともあり、当分は感染予防のため、テイクアウトにします。なお、詳細は管理センター前に出す看板をご覧ください。



ソフトエアロビクスへの誘い

■楽しく身体を動かしてみませんか。♪♪♪

ソフトエアロビクス、ストレッチ、ダンベルで身体を動かしましょう。見学、体験もOKです。

入会をお待ちしております。

開催日時: 毎週水曜日

午前10時から11時30分

場所: 教育センター1F教室

問合せ先: 斎藤裕子(090-6494-9848)

グリーンゴルフ倶楽部への誘い

■グリーンゴルフ倶楽部(会長J1棟中村清次)は、現在会員数29名(内女性3名)です。年4回程コンペを開催しております。最近では、6月1日に大麻生ゴルフ場で開催し、青空の下、日頃の練習の成果を発揮しナイスショット、チョロ、空振りとは何でも有りの楽しい1日を過ごしました。

また、最近では女性の活躍が目立ちます。ゴルフ好きの皆さん一緒にプレーをしませんか。**会員大募集**です。女性の入会も大歓迎です。お待ちしております。



※年会費は1000円です。
 ※申込みはP1棟奥山光雄
 (090-7562-6316) まで

特集1 毎日を楽しむ...

■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実医師が警鐘を鳴らしております。ここでは、鎌田医師が書かれている「この時代を生き抜くコツ」について、その概要を紹介していきます。

※巣ごもり老化とは、外出を控える中高年に多い**体・心・脳の働きの衰え**のこと。特に、こういう人は**可能性あり?**

- 気分が落ち込みやすい
- 人の名前がなかなか出てこない
- イライラして怒りっぽい
- 無感動や無反応になっている



※巣ごもり老化を防ぐには、まずは体を動かすことが大切です。体を動かし前向きな気持ちで生きることが大切です。マイナスなことを考えてもいいことはありません。ほんの少し考え方を変わるだけでも、人生は今よりずっと楽しくなります。

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。

- ① 運動をする
- ② ネガティブなことは言わない
- ③ 新しいことにチャレンジする
- ④ 笑顔をつくる
- ⑤ 人の助けになることをする



次号から①~⑤について、解説します。