

# 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

## 厚生部からのご報告

■厚生部では、8月1日(日)午前10時から川越市教育センター体育館において、ホワイト接骨院の白石院長を講師にお迎えし「生き生き・健康セミナー」を開催しました。セミナーには、定員数に達するほどの参加者があり、皆さんが熱心に講話に聞き入っておりました。また、コロナ禍の中、マスクの着用・消毒・検温を行い、椅子もソーシャルディスタンスを確保して配置し開催しました。加えて、厚生部部員の方々は、会場の準備や検温・消毒作業等を担っていただきました。以下に健康セミナーの概況写真を掲載します。

次回の健康セミナーは10月17日(日)に開催する予定であります。また、健康セミナーの詳細内容は、広報「ふれあい9月号」でお知らせします。なお、セミナーを開催するか否かについては、コロナ禍の状況を勘案し判断いたします。



ホワイト接骨院  
白石院長



## 自治会からのお知らせ

1. 川越市から、令和3年8月2日～8月31日まで、緊急事態宣言発令に伴う新型コロナ感染拡大防止対策に関する協力要請がありました。要請は、「ワクチン接種の有無に関係なく不要・不急の外出はしないこと」、「行事開催を自粛すること」、「情報伝達は、できる限り回覧板で行うこと」等の内容でした。また、自治会でもこの要請内容に従い行動することにしております。
2. 自治会地域防犯推進委員5名に対して委嘱状が送付されてきました。
3. 国土交通省荒川河川事務所から、古谷樋管改築に伴う堤防付近や堤防に近接する川越グリーンパーク付近の測量調査の実施について連絡がありました。また、測量調査期間は、令和3年8月30日～9月3日の中で、3日間を予定しているとのこと。加えて、川越グリーンパーク F・G・H・I 棟付近において、調査員の敷地内への立ち入りや測量器具の据え付け等が予定されているとの連絡がありました。
4. 川越地区消防局から、水難救助訓練の実施について連絡がありました。また、入間川に架かる上郷橋の橋下付近で、船艇、消防車両（30台程）、ヘリコプターを使用する訓練とのこと。なお、参加人員は、潜水員を含めて消防局職員40名程との連絡がありました。ただし、天候等の状況により中止することもあるとのことでした。
5. 川越市から、川越市古谷地区の指定緊急避難場所として、川越市教育センターが指定されました。
6. 自治会では、自治会室入り口に目安箱を設置しました。皆様のご意見・要望・その他、何でも構いませんので書面で投函してください。

## 特集2 毎日を楽しく... 前向きな言葉を使いましょう

■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。7月号では①について解説しました。今号では②について解説します。

### ●批判やネガティブな言葉は不幸のもと

巣ごもりが長期化するほど気持ちもネガティブになりがちで、人に対して攻撃的になる人も。

自粛警察や感染者への誹謗中傷・・・自分では正義のつもりでも、実際は他者を攻撃することでストレスを発散しているに過ぎません。

人の批判をしても、自分が幸せになることはありません。「どうせそんなことをやっても無駄」などネガティブな言葉も同じ。使うことで、人生はマイナス方向へと向かっていきます。

### ●周りも自分もほめて元気になる

何事もほめれば、やる気ホルモンのドーパミンがあるので頑張れます。子どもの勉強も同じこと。

人間は人からほめられると嬉しいものですが、自分で自分をほめても嬉しい気持ちに。だから、毎日ちょっとした目標を立てて、達成できたら声に出して自分をほめてあげましょう。自分で自分をほめることで、ご機嫌な気持ちになれて、心が元気になって行きますよ。

### ※毎日を楽しく

- 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



## 新型コロナ感染への注意喚起

※ワクチンは2回接種しても、新型コロナウイルスには感染します。注意して生活しましょう。

- ・3密を回避しましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・手洗い、消毒をこまめにしましょう
- ・外出を控えましょう
- ・部屋の換気をしましょう



※次号では③について解説します。