

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... 生き生き・健康セミナー

■厚生部では、8月1日(日)に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。また、終了後に参加者の皆様に「セミナーへのご意見・ご感想をいただきたくアンケート調査」を実施しました。ご協力ありがとうございました。

なお、当日の参加者は39名かつ参加者の年代は60歳以上の方が殆どでした。一方、講義内容・時間については、殆どの方が「講義は参考になった」、「充実した時間」だったと回答されていました。以下にアンケート(提出された方23名)に記された「今回のセミナーで気になったことや感想」、「今後のセミナーで開催してほしい講義・講話内容など」について掲載します。



1. 今回のセミナーで気になったことや感想

- ☞コロナと暑さのため、ストレッチなど出来なかったことが残念でした。また、白石院長が様々な運動方法をご存じでしょうから、今後も教えてほしい。
- ☞本日のような厚い時期の開催を避けてほしい。
- ☞白石院長が親身になって骨折しないように心配してくださる姿勢に感謝します。
- ☞フレンドリーなセミナー開催状況の中で、講話は大変参考になりました。
- ☞扇風機の搬入等、お気遣いありがとうございました。
- ☞動画を活用されると一層インパクトがあると思います。また、若者と高齢者の転倒件数等の比較データを明示されるとよろしいのでは。
- ☞分かりやすい講話でした。
- ☞少し聞きずらかった。
- ☞マイクの声われが残念でした。

■今後の健康セミナーについて

厚生部では、今回のセミナーのアンケート結果などを基に、①開催の周知方法、②季節に応じたセミナー会場、③プロジェクターなどによる映像配信、④テーマに応じた使用備品の準備と活用、⑤開催時期と講義・講話時間、⑥開催テーマの選定など、今後のセミナーのあり方について検討しております。

特に、テーマの選定では、「運動を伴うテーマは幅広い年代が対象となるため、実施内容を充実させることを焦点に」また、「講話をメインとするテーマでは、“心の健康”を焦点に」した内容を考えております。

なお、次回のセミナーは11月7日(日)を予定しておりますが、詳しくは広報10月号でお知らせします。

2. 今後のセミナーで開催してほしい講義・講話内容について

- ☞筋力体操やストレッチ体操などの指導を含めて、講義していただきたい。
- ☞各テーマについてシリーズ化して実施すると良いと思います。
- ☞グリーンパークは高齢者が4割近くになります。生き生き元気の例とか参考になることを講義していただきたい。
- ☞正しいラジオ体操の基本を指導していただきたい。
- ☞将来、独り身になった時の食事について、食事の楽しみ方などを教えていただきたい。

自治会からのお知らせ

1. 「**新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底**」に関するチラシが回覧板にファイルされております。ぜひ一読してください。
2. 令和3年10月に予定されていた「**秋のごみゼロ運動**」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止になりました。
3. 令和3年10月10日に予定されていた「**古谷地区運動会**」は、中止になりました。
4. 自治会室の展示物を新しい作品に入れ替えます。令和3年10月4日からになりますが、ぜひお立ち寄りいただき、ご鑑賞ください。
5. 川越市では、空き家の実態調査を令和3年9月から3ヶ月程度かけて実施します。また、指定されたユニフォームを着用した調査員がグリーンパークを訪問・調査します。
6. これからの台風シーズンに備え、古谷地区のハザードマップなどを参考に「水害、自宅周辺の浸水箇所、避難経路、緊急時の指定避難場所」の確認をしておきましょう。よろしくお祈りします。

特集3 毎日を楽しく... 新しいことにチャレンジする

■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実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。8月号では②について解説しました。今号では③について解説します。

※受け身で過ごすのは、心にも脳にもよくないこと。
※チャレンジすることで、精神的にも強くなります。

●チャレンジ精神は生きる力になる

受け身にならずに、人生を楽しむためには、いくつになってもチャレンジ精神をもつこと。毎日同じことの繰り返しをやめて違うやり方をしてみたり、些細なことでも「楽しい」と思えることを取り入れるのもひとつ。興味を持ったことには年齢に関係なく挑戦しましょう。チャレンジ精神があると、イヤなことがあったときに突破できる力になります。それは、いま必要な力であり、この先の人生を生き抜く力にもなります。

●テレビの見過ぎは、やる気の低下

一日中、ニュースやワイドショーを見ていると、完全に「受け身」になり、知らず知らずのうちにテレビから流れてくる情報に洗脳されていきます。

また、無気力・無感動・無関心といった意欲低下にもつながり、心だけでなく認知機能にも悪い影響がでます。

※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

※次号では④について解説します



新型コロナ感染への注意喚起

感染力が強い**変異株**にご注意ください!!

ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～



☞マスクの着用・手洗い

- マスク着用時は負担のかかる作業や運動は避ける
- まめに手洗い・手指消毒



☞娯楽・スポーツ等

- お出かけはすいた時間、場所で
- ジョギングは少人数で
- のどが渇く前に水分補給

