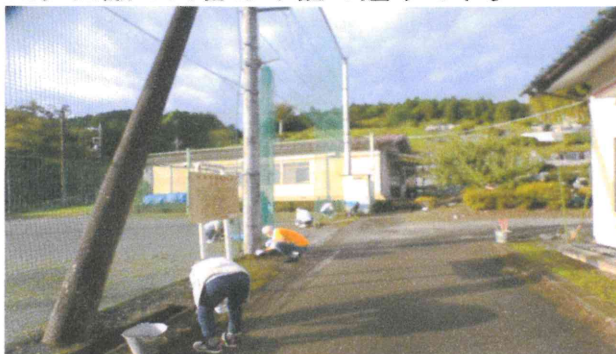


和田町自治会ニュース 第159号

令和4年10月15日発行

9/25 第5回理事会開催

9/25（日）第5回美化デー終了後、午前7時40分より第5回理事会を開催しました。会議の内容は下記の通りです。



<第5回美化デー>



<第5回理事会>

1 会長あいさつ

・今日の理事会の主な議題は、運動会と秋祭りです。よろしくお願ひします。

2 連絡事項

(1) 第4支会関連

- ① 9/10（土）8：00～吉野地区慰霊塔苑地除草作業（自治会長参加）遺族会と自治会長からなる「慰霊塔奉賛会」で年2回除草作業を行っている。
- ② 9/14（水）19：30～第4支会自治会長会と体育部長三役合同会議開催。・新型コロナ感染防止対策のもとに運動会開催を決定
- ③ 9/16（金）19：30～運動会審判打合せ（第4支会自治会長、スポーツ推進委委員、各自治会体育部長、センター事務局）・競技運営、審判のやり

方等打合せ

(2) 和田町自治会関連

- ① 8/21（日）18：00～自治会有識者（自治会長経験者）会議
・4月～8月の自治会の活動と今後の諸行事について
- ② 8/28（日）18：30～自治会三役・理事、関係諸団体代表者顔合わせ会
ア 出席者自己紹介
イ 秋祭り実施についての検討



<自治会三役・理事、諸団体代表顔合わせ会>

3 連絡事項

- (1) 10/8（土）前日準備、10/9（日）当日片付け等の役割分担および出場選手について（別紙運動会資料参照）
※各理事さんへ回覧板で運動会プログラム（抽選券付き）配布のお願い
- (2) 秋祭り実施の可否について再検討
※理事会での検討の結果、本年度は秋祭りを実施しないと決定（決定理由：新型コロナが収束とは言えない現状にある中、安心して飲食を伴う親睦的行事を開催する雰囲気はまだ至っていないため）
- (3) 和田町防災訓練の実施について

4 連絡事項

(1) 今後の行事予定

- ① 10/22（土）10：00～和田町防災訓練
 - ② 10/30（日）ファミリーゴルフ大会
会場：五小校庭 受付集合：9：30
 - ③ 11/20（日）第6回理事会 8：00～
- (2) 第3期自治会費の集金について
- ① 2/5（日）第7回理事会の日
 - ② 2/12（日）午後4時～5時

5 閉会の言葉

久保副会長

第53回梅郷地区市民運動会開催

10月9日(日)午前8時20分より梅郷地区市民運動会が3年ぶりに開催されました。

ワクチン接種をはじめ様々な感染防止対策の結果ようやく感染者数の減少が見えてきた中で、何とか地域を前に進めていきたいという思いから、梅郷地区体育振興会での検討を踏まえて第53回梅郷地区市民運動会の開催が決定されました。

これまでの運動会は、12の自治会の対抗戦でしたが、今回初めて、畑中、和田、下郷、中郷、上郷、柚木の連合自治会編成の6チームで競技が行われると共に、優勝や準優勝などの順位はつけず、いわばスポーツフェスティバルのような形で行われ、和やかに秋の半日の運動会を楽しみました。



<梅郷七種 和田町1位>



<紅白玉入れ 和田町の30人>



<6:30 和田町応援席づくり>



<チーム縄跳び 息を合わせて高く跳んだ>



<開会式 聖火入場 和田町選手団>



<力走、年齢別リレー青は和田のチームカラー>



<ハチマキを締めて>



<特賞自転車は誰に!>

和田町の選手の皆様、応援の皆様、清和会の皆様、小P和田支部、中P和田支部、体育部長、消防団、安協和田班、軽トラを運転していただいた方々、自治会役員・理事の皆様、運動会へのご協力をいただきありがとうございます。やっぱり大勢の人々が集まる行事は楽しいですね。

赤ぼっこ下草刈り

9月16日(金)和田町森林組合の協力を得て、本年度2回目の赤ぼっこ下草刈りを行いました。やや蒸し暑い天気でしたが、赤ぼっこからの眺望を楽しむ登山客から「ありがとうございます」と声をかけてもらい、また元気が出てきました。



<山頂での昼食はまた格別にうまい>



<ランドマークの木の下で>

清和会“社会奉仕の日”

9月27日(火)午前8時30分より清和会(和田町高齢者クラブ)会員の方々による「社会奉仕の日」の活動が行われ、和田町児童公園の清掃・美化やコミュニティー花壇の手入れ等が行われました。また、清和会の皆様には、子供たちが安全に安心して遊べるようにと定期的に児童公園砂場の掘り起こしや美化活動に取り組んでいただ

ています。ありがとうございます。



<奉仕作業を終えて 清和会の皆様>

フォトピックス



8/14 ここを通る子供たちが危険という連絡を受け、天神様下の桜の木のハチの巣を駆除。おそらくスズメバチか。



9/4 簡易水道水槽の濾過装置の洗浄作業をする水道利用会員の方々。昭和31年(1956)頃より、「馬引沢・大附水道組合」として発足、利用が始まる。

訃報

2丁目10組

栗原 博 様(享年71歳)が8月6日にご逝去されました

1丁目4組

並木 昭 様(享年80歳)が8月11日にご逝去されました

謹んで哀悼の意を表しますと共に心よりご冥福をお祈り申し上げます 和田町自治会

特集 やってみよう！エクササイズ

年齢に伴う膝や腰の痛みは、体を支える筋肉の衰えによるものが多いようです。そこで、志村接骨院の志村寿隆院長先生にお願いして、先回に続けて、筋肉の衰えを防ぐエクササイズを紹介していただきました。

■ 膝の痛みと痛み防止のエクササイズ②

— いま、エクササイズをしている自分の筋肉を認識してやってみましょう —

◎ふとももの内側の運動をします



両ひざにタオルかボールを挟んで力を入れます。

◎ 意識する場所：ふとももの内側の筋肉

身体を支えて、呼吸を止めないで、ゆっくりと！

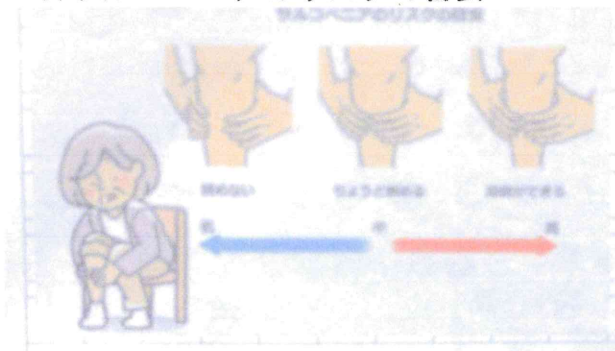
1・2・3・4で、力を入れます。

5・6・7・8で、元に戻します。

左右一緒に、4回行います。

◆ ちょっと一服豆知識：サルコペニア
ギリシャ語由来の筋力低下を意味します。運動が減り、筋肉量が減りますと転びやすくなります。転んで骨折し、寝たきりの生活になったりします。これを防ぐためには、適度の運動と食事のバランスが必要となります。とくに筋肉を養うためにたんぱく質を摂取することが大切です。肉、魚、牛乳、大豆など豆類も良質な食材です。

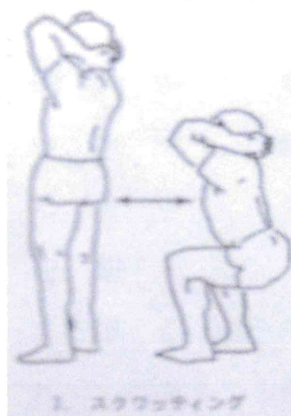
★サルコペニアのリスクの目安



両手の親指と人差し指でリングをつくり、ふくらはぎをつかみます。図の右側の状態が筋肉繊維の弱っている状態です。



ふとももの後ろの筋肉をエクササイズしましょう。膝の下にクッションを置き、足の関節を直角にして膝を伸ばし太ももを下に押し付けます。10秒間の押しつけを3回ほど行ってください。



もう一つ、太もものエクササイズをしてみましょう。立った状態からゆっくり腰を下ろし膝の角度が70度程度の浅い角度で10秒止めて、これを3回程度行います。椅子など安定したものに軽くつかまり転倒しないようにすることが大切です。この2例は、腰を持ち上げる大事な筋肉で膝を護ります。

【今後の予定】

- ・ 防災訓練：10月22日（土）10：00
場所：和田町グランド及び体育館
- ・ ファミリーゴルフ大会：10月30日（日）
会場：五小校庭 集合時間：9：30

和田町自治会ニュース

発行責任者 和田町自治会長 吉村正久

<http://www.ome.renngou.jp>