

# お知らせ

第471号  
平成29年11月1日  
幸手東武団地自治会

## ◆平成29年度 第3回班長会議報告◆

平成29年10月22日(日)午前10時から自治会館で開催されました。

はじめに、議長と書記を選出しました。

今回の会議は、参加36名、委任状13名、合計49名で、「全班長の2/3(40名)以上の出席」(会則第21条)を満たし会議が成立しました。

### I. 報告承認事項

- 1) 主要活動報告
- 2) 一般会計報告
- 3) 第41回 団地祭収支報告
- 4) 第8回さくら小地区民祭(運動会)の結果報告

以上4件の報告事項に対し、挙手多数により全て承認された。

### II. 審議事項—今回はありませんでした。

### III. 要望事項その他

役員会から下記2件について説明。

- 1) 自治会ホームページの利用状況について(平成29年4月～9月の期間)
- 2) 「防災士」資格取得について

以上、第3回班長会議の報告とします。

## 「長寿のための健康法」講演会開催!!

10月9日(月)午後、「みどり会」(毎月第2水曜「グリーンカフェ」)の協賛を得て、平成29年5月に瑞宝双光章を受賞された4区在住の福田晃一先生による「長寿のための健康法」講演会を開催しました。聴講者は89名。高齢化の中、長寿のためにいかに過ごせば良いかの講演に興味深く耳を傾けました。

先生は「健康寿命とは障害がなく、自立して健康に過ごせる寿命のこと」として、「長寿を決めるのは遺伝が30%、生活環境と各自の健康管理が70%なので日頃の生活は「医食同源」と言う言葉通り、栄養を考えてバランスよく適切な量を食えることが健康の基本」と話されました。

健康法を要約すると下記の通りです。

① 食に関する健康法について。

- ・病気の予防には食事の塩分量を少なくし、食べる順序を、初めに野菜から食べ、次に魚や肉食を摂り、そののち米食の順にする。
- ・タンパク質の摂取には魚や鶏肉が良く、鶏卵や納豆は安くてとても良い健康食材といえる。
- ・主食は白米食より玄米食が良く、茶は緑茶が良い。

② 生活に関する健康法について。

- ・睡眠は7時間を確保。・入浴は湯加減をぬるめとし、溺れないよう注意する。
- ・加齢に伴う筋肉低下には運動が必要。・人と会話する機会を多くすることや

集中できる趣味を持ち、「心をとときめかせる」ことは心の健康の上で大切。

- ・加齢により、眼・歯の健康診断や、各種の癌検診、肺炎球菌、インフルエンザの予防接種は必要。



先生は「生涯勉強、生涯青春」をモットーにされていて、ご自身の日ごろの健康への取り組みや、様々な病名への対処をユーモアも交えて分かりやすく講演され、聴講者は日常生活の見直しに多くの示唆を与えていただきました。

講演後、瑞宝双光章受賞のお祝いと講演の感謝を込め、自治会から花束を贈りました。

☆☆みどり子ども会です☆☆

10月28日に雨の中でしたが、さつまいも掘りをしました。  
大きなさつまいもをたくさん掘る事が出来ました。  
さつまいも掘りをさせてくれた田沼さん、ありがとうございました。  
その後、お手伝いの方々が振る舞ってくれた料理と採りたてのさつまいもを焼き芋にして美味しくいただきました。  
協力して下さった皆様、ありがとうございました。

## 『災害図上訓練 DIG』を開催 Disaster (災害) Imagination (想像力) Game (ゲーム)

先の10月28日(土)、自主防災訓練の一環として、日本防災士会埼玉支部および幸手市防災安全課から訓練指導員にお越しいただき、地域の防災力をアップする『災害図上訓練 DIG』を開催致しました。参加者は小学生12名を含む合計43名でした。DIG訓練に先立ち、幸手市全域の地形の移り変わりの歴史や特徴についての説明がありました。6グループに分かれ、幸手市全域の拡大地図を机の上に大きく広げ、地震・洪水発生時に予想される被害状況や弱点に気づいたことを、大人も子どもも一人一人が付箋紙に書き出し共有しました。また、平時と災害発生時の「自助」「共助」「公助」の取り組み方についても意見を出し合い、纏めたことをみんなと共有するため発表する等、参加者全員で考える訓練となりました。初めて行ったゲーム感覚で楽しみながらのDIG訓練は、私たちの地域の防災力を高めるのに有効との感触を得ました。

講師によると、小学生が参加してのDIG訓練は初めてのケースであり、DIG訓練のモデル地区として埼玉県危機管理課へ報告したいとのことでした。



## 「第11回秋の作品展」／「寄席」(落語家 林家はな平)を開催

- ・ **作品展**：平成29年11月11日(土)10時~16時、12日(日)10時~15時
- ・ **寄席**：平成29年11月11日(土)13時~14時
- ・ **会場**：集会室、洋室(1)(2)
- ・ **展示**：絵画、版画、水墨画、書道、アートフラワー、刺繍、陶芸、押し花、チャイナアート、葉画、ビーズステッチ、洋裁、川柳、俳句、



～身近に 気軽に 集まって～  
グリーン\*カフェ  
**コーヒー、紅茶、お茶\*200円**

東武団地自治会館\*集会室  
11月8日(水) OPEN13時 ~ CLOSE15時30分  
\*「暮らしの保健室」の健康相談

主催 みどり会 代表 千原敏子  
(幸手市社会福祉協議会 ふれあい・いきいきサロン参加)

◇ クリーン作戦 ◇

11月19日(第3日曜日) 午前9時00分から(雨天の場合は11月26日)

1区:緑台公園 2・3区:中央公園 4区:自治会館広場

※朝夕すっかり冷え込むようになり、落ち葉が散乱しています、私たちの環境がより清潔に、住みよい町になるよう、みんなで取り組みましょう。

◇ 11月の主な予定 ◇

月日	内容	場所	時間
11月1日(水)	11月お知らせ、広報さつて	毎月1日に配付	
11月11日(土)	・秋の作品展 ・寄席 ・定例役員会	自治会館	10:00 13:00 18:30
11月12日(日)	秋の作品展	自治会館	10:00
11月19日(日)	クーン作戦	各公園	9:00