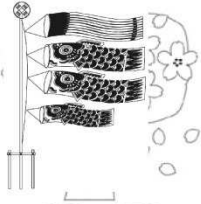


町会連合会だより



<http://www.habikigaoka.jp/>

発行 羽曳が丘町会連合会

5月号

コロナ禍をみんなで乗り越えましょう

4月末現在、緊急事態宣言が発出中です。羽曳が丘地区でも施設の閉鎖、イベントの中止などが継続しています。私たちに望まれることは、「STAY HOME」不要不急の外出を控え、家でじっとしていることです。このコロナ禍をみんなで協力し合って乗り越えましょう。

町会連合会役員の職務分掌

羽曳が丘町会連合会では、3月末に一部の役員交代がありました。新しい職務分掌です。

役職	氏名	住所・電話	担当町会・自治会	分掌(主なもの)
会長	浦田 崇	丘3-22-6 Tel 957-0260		<ul style="list-style-type: none"> ・会務統括 ・羽曳が丘地区長 ・校区福祉委員会委員長
副会長	酒井 武	丘1-14-2 Tel 950-0081	1丁目町会 2丁目町会	<ul style="list-style-type: none"> ・羽曳が丘育成協会会長 ・峰中支援コーディネータ ・第一集会所管理
副会長	南里 毅	西3-1-11 Tel 958-5069	西2丁目町会 西3丁目町会 西4丁目町会 グリーンヒル	<ul style="list-style-type: none"> ・集会所管理統括 ・ふれあいネット雅び委員長 ・第二集会所管理
副会長	堀田 春夫	西5-2-15 Tel 958-3988	西5丁目町会 西6丁目町会 西7丁目町会	<ul style="list-style-type: none"> ・安全委員会委員長 ・第三集会所管理
副会長	三好 廣一	西1-5-4 Tel 956-9390	9丁目町会 10丁目町会 西1丁目町会	<ul style="list-style-type: none"> ・安全委員会副委員長
副会長 (会計)	稲本 勝洋	丘3-22-5 Tel 947-7351	3丁目町会 4丁目町会 5丁目町会	<ul style="list-style-type: none"> ・会計 ・地区区長会会計
顧問	小川 信夫	西1-1-3 Tel 958-1084		<ul style="list-style-type: none"> ・町会運営相談
顧問	宮本 荘一	丘6-9-2 Tel 958-5108	6丁目町会 7丁目町会 8丁目町会	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙の編集・発行
会計監査	村上 卓	西2-4-67 Tel 958-3273		<ul style="list-style-type: none"> ・会計監査

新しい町会長さんです

令和2年度羽曳が丘地区の新しい町会長さんです。(敬称略)

町会名	お名前	住所	電話
羽曳が丘1丁目町会長	山口 昌平	丘1-15-2	956-2196
羽曳が丘2丁目町会長	鎌田 美千子	丘2-3-16	958-3973
羽曳が丘3丁目町会長	松本 賀昭	丘3-13-5	958-2414
羽曳が丘4丁目町会長	菅野 光	丘4-3-9	958-8000
羽曳が丘5丁目町会長	丹羽 誠	丘5-1-13	958-1218
羽曳が丘6丁目町会長	新屋 圭子	丘6-1-8	957-4593
羽曳が丘7丁目町会長	川上 隆司	丘7-10-5	956-5298
羽曳が丘8丁目町会長	原 一郎	丘8-7-4	958-7592
羽曳が丘9丁目町会長	橋本 哲志	丘9-7-11	090-7969-8296
羽曳が丘10丁目町会長	増田 豊	丘10-5-10	090-1132-5307
羽曳が丘西1丁目町会長	武井 宏志	西1-6-16	090-3058-5992
羽曳が丘西2丁目町会長	石塚 陸奥守	西2-4-42	956-4687
羽曳が丘西3丁目町会長	井上 克美	西3-2-12	956-6254
羽曳が丘西4丁目町会長	菅 敏子	西4-4-18	956-9144
羽曳が丘西5丁目町会長	松本 秀子	西5-4-34	958-1402
羽曳が丘西6丁目町会長	安田 由佳	西6-9-3	958-3733
羽曳が丘西7丁目町会長	森 真委	西7-8-21	959-6917
グリーンヒル学園前自治会長	堀本 徳幸	学園前4-13-8	958-0954

最新情報は羽曳が丘町会連合会のホームページで

20世紀の初頭に流行した「スペイン風邪」以来という、新型コロナウイルス(COVID-19)の大流行は、私たちの日頃の生活に大きな影響を与えています。羽曳が丘地区内でも施設の閉鎖やイベントの中止が実施されていますが、月1回のこの小紙だけではどうしても情報の遅れが発生します。町会連合会では、ホームページで最新情報をお届けします。パソコンやスマホで、「羽曳が丘町会連合会」で検索(または、<http://www.habikigaoka.jp/>と入力)してください。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

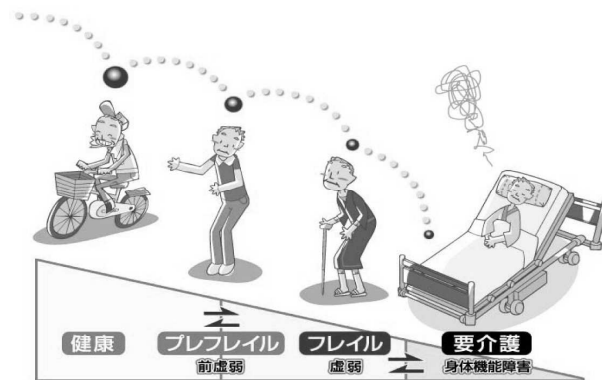


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

<出典：厚生労働省 HP>



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

先の見えない自粛生活 フレイル（虚弱）の進行を予防するために

- 動かない時間を減らしましょう。自宅でも出来るちょっとした運動を！
- しっかり食べて栄養をつけましょう。バランスの良い食事を！
- 家族や友人と支え合いましょう。電話や屋外で距離を置いてのおしゃべりも大切！

羽曳が丘イベントカレンダー

		【令和2(2020)年5月】		【令和2(2020)年6月】		
5/1	金		緊急事態宣言期間	6/1	月 (E&L)カフェ6号館、集会所受付(第一)	
2	土	町会連合会役員会		2	火	ゆうゆうクラブ
3	祝	<憲法記念日>		3	水	(校区福祉)子育てサロン(保健師のお話)
4	月	<振替休日>集会所受付(第一)		4	木	百歳体操、集会所受付(第一)
5	祝	<こどもの日>		5	金	
6	水	<振替休日>		6	土	町会連合会役員会、(校区福祉)おしゃべりサロン(トランプ)
7	木	百歳体操、集会所受付(第一)	7	日		
8	金		8	月	(E&L)カフェ6号館	
9	土	町会連合会理事会、(E&L)交流サロン	9	火	ゆうゆうクラブ	
10	日		10	水		
11	月	(E&L)カフェ6号館	11	木	百歳体操	
12	火	ゆうゆうクラブ	12	金		
13	水		13	土	町会連合会理事会、(E&L)交流サロン	
14	木	百歳体操	14	日		
15	金		15	月	(E&L)カフェ6号館、集会所受付(第三)	
16	土	(校区福祉)おしゃべりサロン(スリーアイズ)	16	火	ゆうゆうクラブ	
17	日	カローリング(羽小体育館)	17	水		
18	月	(E&L)カフェ6号館、集会所受付(第三)	18	木	百歳体操、集会所受付(第三)	
19	火	ゆうゆうクラブ	19	金		
20	水		20	土	(校区福祉)おしゃべりサロン(大正琴)	
21	木	百歳体操、集会所受付(第三)	21	日	カローリング(羽小体育館)	
22	金		22	月	(E&L)カフェ6号館、集会所受付(第二)	
23	土	町会連合会総会(中止となりました)	23	火	ゆうゆうクラブ	
24	日		24	水		
25	月	(E&L)カフェ6号館、集会所受付(第二)	25	木	百歳体操、集会所受付(第二)	
26	火	ゆうゆうクラブ	26	金		
27	水		27	土		
28	木	百歳体操、集会所受付(第二)	28	日		
29	金		29	月		
30	土	(E&L)名曲クラブ	30	火	ゆうゆうクラブ	
31	日					

5月6日まで緊急事態宣言の発令期間です。多くのイベントが中止または延期となっています。

このページのイベント開催の有無については主催者にご確認ください。