



町会連合会だより



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

12月号

発行 羽曳が丘町会連合会

- ・ 歳末夜警の実施について P1
- ・ 第27回ふれあいフェスティバルを開催 P2
- ・ これも詐欺です! P2

目次

- ・ 羽曳が丘健康講座を開催 P3
- ・ 子育てサロン P4
- ・ イベント開催状況/マナーを守って P4

歳末夜警の実施について

羽曳が丘町会連合会では、新型コロナウイルスの流行で3年間中止していた歳末夜警を、今年は12月28日と29日の2日間、大々的に実施いたします。この催しは3年間全くやらなかったわけではなく、昨年は実施を町会ごとの判断に委ねる形で小規模に行いました。今年は感染症が対策をコントロールできる状態となる一方、地域の防災力・防犯力を一層高める必要のあることから、コロナ以前の状態に戻す形で実施するものです。住民の皆様も是非ご参加下さい。

<実施の目的>

・ 地域の防犯力の向上

空き巣などの被害率が高くなる歳末に地域を挙げて夜警を行い、街ぐるみ防犯に取り組んでいることを示すことにより、空き巣などの犯罪を抑止する。

・ 夜間における地域の現況確認

夜間に地域を確認することにより、昼間では気がつかない街の様子や防犯灯、防犯カメラの設置状況を確認する。

・ 地域住民交流の場の提供

地域の行事を通じて、日頃希薄になっている談話の場を提供する。



<実施日等>

- ・ 実施日 令和5年12月28日(木) 29日(金)の2日間
いずれも19時30分～21時30分の約2時間
- ・ 方法 各町会を第一集会所(丘1～6)、第二集会所(西2～西7、グリーンヒル)
第三集会所(丘7～10, 西1)を拠点とする担当地域グループに振り分け、拠点ごとに地域を巡回する。
- ・ 主催者 羽曳が丘町会連合会安全委員会

12月28日、29日の両日(1日でも可)、羽曳が丘地区にお住まいの方で、ご参加いただける方は各拠点までお越しください。お子様連れも歓迎。(飲み物や茶菓子なども用意しています)

第27回ふれあいフェスティバルを開催

令和5年11月3日晴天の下、4年ぶりとなる羽曳が丘育成協主催の「ふれあいフェスティバル」が開催されました。ふれあいフェスティバルは年に一度羽曳が丘育成協加盟の各団体がフリーマーケット、模擬店、ゲーム、ミニ運動会などを企画し、羽曳が丘の住民の方に一日ゆっくり楽しんでもらう催しで、今回が27回目となります。準備は早朝8時から始まり、ライン引き、テント立て、椅子や机の搬入などを開始。9時頃からはやきとりや、おにぎり販売などの模擬店が準備にかかり、おいしそうな匂いがあちらこちらから漂い始めました。



開会は10時。育成協の酒井会長の挨拶が終わったころには、フリーマーケットで買い物を楽しんだり、ゲームコーナーでゲームを試みる子どもたちも増えてきました。11時頃からは青少年指導員の皆さんがお世話をする子どもたち対象のミニ運動会がはじまり、玉入れや大玉転がしなどで大いに盛り上がりました。お昼前にはジャズダンスチームが日頃の練習の成果を披露、さすが素晴らしいパフォーマンスでした。一方体育館では校区福祉委員会が折り紙教室を開催、こちらも多くの来場者で賑わっていました。お腹が空く時間になって、おにぎり、やきとり、パンなどの販売には長い行列ができ、各自でお腹を満たしていました。



午後1時30分からはお楽しみ抽選会。今回は少し趣向を変え、自分のほしい景品の投票箱に住所氏名を書いた投票用紙を入札し、景品ごとに抽選をするといったやり方。時間前には本部席前の抽選場には黒山の人だかりが。当選が決まる毎に大歓声が巻き起こりました。子どもたちに人気だったのはゲーム盤や組み立てキット。大人たちのお目当ては10キロと5キロのななつぼしブランドのお米8本でした。2時過ぎには抽選会も終わり、スタッフ、出展者全員で後片付けを開始。3時半ころには後片付けも終わり元の綺麗なグラウンドに戻りました。

これも詐欺です！

先日筆者の家族のところに、友人からSNSでメールがあり、財布を落としたので、お金を貸してほしい。近くのコンビニで10万円のギフトカードを買って、そのカード番号を知らせてくれたら助かる。お金は明日必ず返すからとのことでした。不審に思った家族が、友人に直接電話をすると、そのような事実はなく、どうもSNSのIDとパスワードを乗っ取られたようなのです。これも新しい詐欺の手口のようなのです。あなたのSNSのID、パスワードも何時盗まれて悪用されるかもしれません。お気をつけください。



羽曳が丘健康講座を開催

令和5年10月29日 MOMO プラザに於いて羽曳が丘健康講座が開催されました。

講師は城山病院栄養科主任・岩倉祐也先生。

テーマは「健康寿命を延ばそう！」～サルコペニア・フレイルを予防するにはどうすれば良い～でした。

この講演は高齢者には是非とも知っておいていただきたい内容を含んでおりましたので、その要約を以下に掲載します。

日本の平均寿命は世界でもトップクラス（男性 81.4 歳、女性 87.4 歳）です。一方、健康寿命（医療介護に依存せず元気に自立した生活が出来る）も男 72.7 歳、女 75.4 歳で、トップレベルですが、平均寿命との差を縮小しなければ、楽しい老後を過ごすことにならず医療費もかさみます。

健康寿命を延ばすには、サルコペニア・フレイル（加齢による全身の筋肉量と筋力が自然に低下し身体能力が低下した状態）を予防することが重要になります。筋肉を減らさないためには運動と栄養が重要です。

【運動療法】

特に、レジスタンス運動（筋トレ）が有用と考えられていて、四肢骨格筋量や膝伸展筋力、歩行速度などの改善効果が示されています。

サルコペニアの予防・治療には運動習慣ならびに活動的な生活が推奨されています。

【食事療法】

■サルコペニア予防の食事

- ・ 1日3食バランスの良い食事を心がける
- ・ 必要十分なエネルギーとタンパク質を摂取する
- ※その中でもタンパク質の摂取とビタミンDをたくさん摂ること

■こういった方は要注意

- ・ 食事中にむせることが増えた
- ・ 食事中や食後によく咳や痰がでる
- ・ 食べ物をお茶や味噌汁などで流し込むことが多い
- ・ 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- ・ 柔らかいものを好むようになった
- ・ 食事に時間がかかるようになった

■さらにこういった方も要注意

- ・ 1日3食しっかり食べない方
- ・ ダイエットのために主食を食べない方
- ・ 特に理由もなく食事量が減った方
- ・ 食事をおやつで済ます方

※一つでも当てはまる方は、栄養不良や栄養素の吸収効率が悪くなっている可能性大！

高齢者の多い羽曳が丘住民にとって、家でも簡単にできる運動の紹介などをまじえた楽しく有意義な講演でした。





子育てサロン

羽曳が丘校区福祉委員会では11月1日子育てサロンを開催しました。

今回は11組の親子連れの参加があり、体重と身長測定の後、参加者でゲームなどを楽しみました。コロナウイルスの蔓延中は何かと制限が多く、やり辛い面もありましたが、最近は比較的伸び伸びと進められているようでした。

羽曳が丘地区内イベント開催状況

施設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	飲食不可。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	三密を避け、飲食は指定場所のみ可。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	集会所利用規定をお守りください。

イベント名 主催者	開催日時 開催場所	状況
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	開催中。
いきいきサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	開催中。
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	開催中。
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階	開催中。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	次回1月27日(土)10時～12時 第二集会所2階	開催予定。
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時 第一集会所	開催中。
いきいき百歳体操 花水木会第1部会	毎週木曜日14時～ 第一集会所2階	開催中。
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日9時45分、10時半 第二集会所	2班に分けて開催中。
カローリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	開催中。

犬の飼い方にはマナーを守って！

羽曳が丘地区でもペットとして犬を飼われている方が増えています。犬を飼われる際には、他の人に迷惑をかけないように、十分な配慮をお願いします。犬を散歩させる際にはリードを付け、糞尿の後始末はもちろん、水を携帯して洗い流すなどの処置をお願いします。みんなで協力し合い清潔で明るい街を作りましょう。



羽曳が丘地区で空き巣被害続出！ しっかり戸締りするなど、くれぐれもご注意ください。