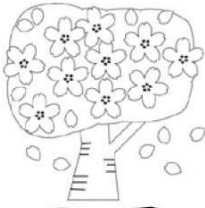


町会連合会だより



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

発行 羽曳が丘町会連合会

4月号

- ・集会所の受付日が変わります・・・P1
- ・町会連合会役員交代・・・P1
- ・近鉄バスからのお知らせ・・・P2

目次

- ・羽曳が丘地区内イベント開催状況・・・P2
- ・羽曳が丘探訪 いきいき百歳体操・・・P3
- ・コロナ情報／ボランティアの募集・・・P4

4月から集会所受付日が変わります

令和3年（2021）4月から集会所の利用申し込み受付日を変更します。

第1週に第一集会所、第2週に第二集会所、第3週に第三集会所での受付となり、非常にわかりやすくなりました。併せて受付時間も昨年10月以前の9時～11時に戻します。

受付場所	受付日	受付時間
第一集会所	第1月曜日とその週の木曜日	午前9時～11時
第二集会所	第2月曜日とその週の木曜日	※各集会所の申し込みは、どの集会所でも 受付けます。
第三集会所	第3月曜日とその週の木曜日	

毎月第4週の受付はありません。なお、各集会所ではコロナ感染拡大防止のために、利用者にとって頂きたい基準を設けておりますので、遵守をお願いいたします。

羽曳が丘町会連合会役員交代

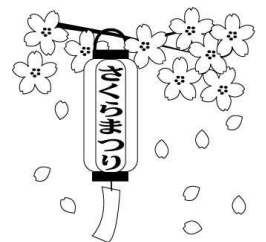
3月13日に開催された羽曳が丘町会連合会理事会にて次の方の就任／退任が決まりました。任期は令和3年4月1日から令和5年の3月31日までです。（敬称略）

【新任】

副会長	井上 克美	羽曳が丘西3-2-12
顧問	南里 毅	羽曳が丘西3-1-11

【退任】

副会長	南里 毅	羽曳が丘西3-1-11
顧問	小川 信夫	羽曳が丘西1-1-3



他の役員についてはそのまま留任となります。

なお、役員の仕事分掌など詳細については後日決定されますので、町会連合会だより5月号にて掲載します。

近鉄バスからのお知らせ

オリンピック聖火リレーによる交通規制のため、**4月14日(水)16時頃～17時30分頃の間**、藤井寺駅、古市駅、羽曳が丘発着の近鉄バスの運行が出来なくなります。

問合せ:近鉄バス松原営業所 TEL 072-332-1160

羽曳が丘地区内イベント開催状況

羽曳が丘地区では各団体がコロナウイルスとの上手な付き合い方を模索しながら、イベントの再開時期や方法などを検討・実施しております。

3月15日現在、羽曳が丘地区内のおもなイベントの対応状態です。

施設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	入館時検温実施。飲食及びコーラスなど声を出すイベントは利用不可。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	4月から体操関連に限り再開予定。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	コロナに関する利用条件を遵守し利用可。

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	令和3年度は開催中止。
おしゃべりサロン 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	新年度開催は未定。
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	4月6日から再開予定。
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	当面休止。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時～12時 第二集会所2階	4月24日開催予定。
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時半 第一集会所	3月8日から再開。
いきいき百歳体操 花水木会第1部会	毎週木曜日14時から 第一集会所	3月4日から再開。
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	3月4日から再開。
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。

楽しい和装教室 (全5回)

名古屋帯・前結び 費用：2000円

会場：はびきの庵円想 (丘4-6-4)

1回目 (4/20, 21) 2回目 (5/11, 12) 3回目 (5/25, 26)

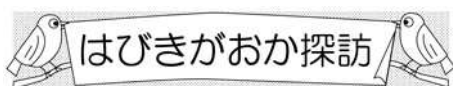
4回目 (6/8, 9) 5回目 (6/22, 23)

昼の部：14時～15時30分 夜の部 (火曜日のみ)：18時～19時30分

各部定員5名 申込・お問い合わせはMOMOプラザ (TEL957-5553) まで

お気軽にお問い合わせ下さい。(着物・帯・小物の無料貸し出しもあります)





いきいき百歳体操

木曜日の朝、第二集会所には40名近い高齢者が集まり、羽曳野市から提供された“おもり”を手足に巻いて、テレビから流れる映像に従って週1回約30分間手足を動かす体操をしています。羽曳が丘 E&L が約2年前から始めている「いきいき百歳体操」です。体操の大部分が椅子に座ったままで行え高齢の方にも負担は少ない方です。体操の前後には楽しいおしゃべりタイムもあるのですが、コロナ恐怖の昨今ではすべてが控えめです。コロナ以前は「百歳体操」約30分の後に脳トレ体操と、誤嚥防止の「健口体操」を続けて行う約1時間のプログラムだったのですが、コロナの予防で密を避けるため、やむを得ず2班に分けて「百歳体操」のみを実施しています。半年に一度は羽曳野市から担当者が来場して体力測定を実施し、この体操の成果をチェックする機会も設けています。

いきいき百歳体操は平成14年に高知市で考案された筋力トレーニング体操で、いまでは全国各地で実施されています。

アメリカの国立老化研究所の研究では、加齢によると考えられていた病気や虚弱状態が筋量や筋力の低下に関係していることが分かってきました。

また、高齢者がどの年齢においても一定のトレーニングをすることにより筋量や筋力を維持し、回復させることができるということも分かってきました。

事実、高知市においても平成21年までの7年間に体力がついた、腰やひざの痛みがなくなった、杖をつかなくなった、階段の上り下りが楽にできるようになったなどの結果が出ており、また、体操に集まることで、知人友人が出来た、気持ちが明るくなった、食事が美味しくなったなどの副次的効果も生まれています。高齢者がこの体操をすることで、介護度が維持改善されるという結果につながっています。

羽曳野市でも、5年ほど前からこの体操を取り入れ現在は市内の65か所で実施され、誤嚥防止の「健口体操」と併用しているところもあります。

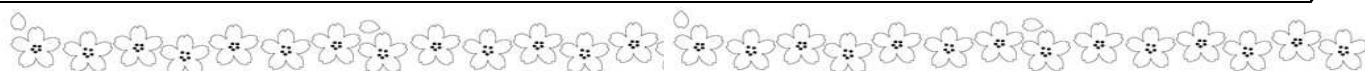
人の筋肉は2週間使わないと劣化が始まると言われています。そのため E&L では集会所が使えない年末年始以外は祝日も休まずこの体操を実施してきましたが、去年はコロナ蔓延防止のため、2回の緊急事態宣言発令中はやむを得ず休止に至ったことは残念です。

この百歳体操は第二集会所の E&L の他、第一集会所でも花水木会が実施しております。



「いきいき百歳体操」実施場所／日時

- ☆ 第二集会所 毎週木曜日 1回目9時45分～ 2回目10時30分
参加費100円 問合せ：958-5108（羽曳が丘 E&L 宮本）
- ☆ 第一集会所 毎週木曜日 午後2時～
参加費100円 問合せ：958-6314（花水木会 村上）



☆コロナに関する知識として、私たちが知っておかねばならない事項をピックアップしました。ワクチン接種が終わるまで、気を緩めず、健康な毎日を維持して行きましょう。

Q 新型コロナウイルスの変異について教えてください。

A 感染力が従来よりも強い可能性がある、変異したウイルスが報告されています。これらの変異が、より重症化しやすい、ワクチンが効きにくい、とする証拠は、今のところ、確認されておらず、世界中で調査が進められています。また、子どもへの感染性に影響を与えることを示唆する証拠は確認されておらず、調査が進められています。

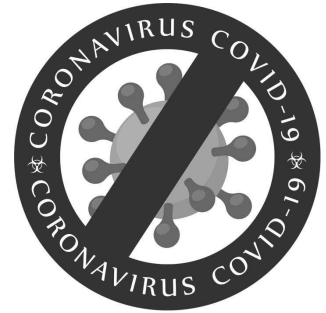
日本では、変異株のクラスターが複数報告され、海外とのつながりがない事例（孤発例）も継続して確認されているものの、地域で広く流行している状況ではありません。

厚生労働省では、国内で確認された新型コロナウイルスのゲノムを解析し、国内の新型コロナウイルスの変異状況を確認しています。世界保健機関（WHO）や専門家とも情報交換を行い、リスク分析を行うとともに、国内の監視体制の強化するなど、機動的な感染防止対策に努めています。

この変異株であっても、3密（特にリスクの高い5つの場面）の回避、マスクの着用、手洗いなどの対策は、これまでと同様に有効ですので、国民の皆様の感染予防策へのご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルスは、約3万塩基により構成されたRNAウイルスです。これまでの研究により、この塩基は通常約2週間で1カ所程度の速度で変異していると考えられています。塩基が変異することで、感染力の強さや、症状に変化が生じることは少ないですが、まれに、大きな変化が生じる場合もあります。ウイルスの変異の状況と臨床情報を把握することが必要です。皆さん、お互いに感染予防の基本ルールを守って、感染拡大を防ぎましょう！

<出典：厚労省 HP>



ボランティアを募集します

羽曳が丘9丁目のグラウンドゴルフ場に接したところに、9丁目公園（通称ビオトープ公園）があります。この公園には浅い人工池があります。公園は市の施設ですが、市の委託を受けてNPO法人「羽曳が丘 E&L」が日常管理を行っています。池は放っておくと、すぐに汚れ、草が生い茂り、埋もれてしまいます。そのため、毎月第1、第3月曜日朝10時から1時間程度清掃や草取りと言った軽作業をしています。

散歩のついでに、ビオトープ公園に来てみて下さい。公園の清掃を手伝って頂ける方がおられましたら、当日現地にいるスタッフに声を掛けて下さい。

<公園整備活動 月1～2回 1時間程度>

☆ 問合せ： NPO法人羽曳が丘 E&L

担当 笹野 957-0738



きれいに整備されている
ビオトープ公園