



このマークは、緑ヶ丘地区旗のデザインを基に作成しました。

## 緑ヶ丘地区 地域福祉推進委員会

# ふれあい

令和5年9月1日発行

## 第34号

発行：緑ヶ丘地区  
地域福祉推進委員会  
編集：企画部会

### 成川 三八子 委員長 就任のごあいさつ

今年5月20日、緑ヶ丘地区地域福祉推進委員会の総会におきまして、選出され委員長に就任をいたしました成川 三八子（なりかわ みやこ）でございます。

当推進委員会の活動は、過去3年間、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、限られた行事のみが行われてまいりました。しかし、5月には、第5類に移行されたことでもあり、引続き、感染対策を取りながら「子育て支援」や「高齢者向け支援」など、様々な行事を予定どおりに開催ができたらと思っております。

今後とも、地域にお住いの方々相互の「ふれあい」や「絆」が深められ、笑顔とあいさつがあふれる安心して安全な地域づくり、高齢者をはじめ、誰もが地域でいきいきと暮らせるまちづくりに尽力してまいりますので、皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。



## 緑ヶ丘地区 敬老のつどい 開催のお知らせ

**声楽家 内村寛治さんと息子さんの将太郎さんによります  
親子テノールデュオ「PAPASON」の歌声をお楽しみください。**

### 1 日時 9月16日(土)

第1部 午前10時30分～12時（受付：午前10時から）

招待者 緑ヶ丘1丁目・2丁目・3丁目在住の75歳以上の方

第2部 午後1時30分～3時（受付：午後1時から）

招待者 緑ヶ丘4丁目・5丁目(奥原地区)・王子2丁目  
・王子3丁目在住の75歳以上の方

※ 事前の申込みは、必要がありません。

※ 午前と午後と対象地区が異なりますが、ご都合によっては、午前・午後どちらでも入場可です。

### 2 会場 緑ヶ丘公民館 2階 体育室



新型コロナウイルス感染防止のため、食事(弁当)等の提供はありません。  
また、新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

## 緑ヶ丘3丁目 ふれあいサロン 小地域支援副会長 三浦 克子

真夏日の続く毎日ですが、皆様、元気にお過ごしでしょうか。

「緑ヶ丘3丁目 ふれあいサロン」では、第2・第4土曜日、10時から12時までの2時間、月2回集まり、「元気だった〜?」の声から始まります。色々な話題が皆様から飛び出して、楽しく笑顔で過ごしています。時には、地域包括支援センターにお願いをして、食中毒についてのビデオを観ながら日常生活において気を付ける事を学んだり、工場見学に行ったり、毎年、恒例になっている花見を楽しみに、一人では出来ない事も皆様が居るから楽しめると思っています。

これからも、無理なく楽しめる事を話し合っ、笑顔があふれる時を過ごしていきたいと思っています。



～健康体操に参加して～ 「自分のストレッチを見つけよう」

健康体操副会長 菅 正清



緑ヶ丘地区のシニアの皆さん、いつも健康体操にご参加をいただきありがとうございます。今年で、9年目になります。まだ、経験されていない方、この記事を通じて、是非、体験をされてはいかがでしょうか。10月から秋のシリーズが始まります。

元気いっぱいの阿部先生のご指導の下、毎回楽しいプログラムをご披露していただき、私たちは楽しんでいます。内容は、シニアの身体に配慮をされたストレッチが主で穏やかで易しいものです。

私は、膝や腰に痛みを抱えており、ゆっくりとしか動かせませんが好きなストレッチがあります。足を肩幅に開いて万歳のポーズから、肘を曲げ重量挙げのポーズをする。これを繰り返す。ポイントは、指をピンと伸ばす事、太腿をストレッチする事で、肩こりや足の運動不足の解消に効果満点でいつも実感しています。もう一つは、365歩のマーチのリズムに合わせて踊る(歩く)事で、心から楽しくなります。

10月から皆さんの地域の公園を巡回して行います。一緒に楽しんで、ご自分の身体に合ったストレッチを探しませんか。お待ちしております。(巡回日時、場所は、決り次第お知らせします。)



**注意**

**振り込め詐欺にご注意ください**

こんな電話がかかってきたら要注意!

- 電話番号が変わった
- 風邪で声が変わった
- 示談金でお金が必要
- カバンを忘れた
- 必ず儲かる話があり、指導料を支払ってください
- 返金の方法を教えるので、ATMへ行ってください



**それは 詐欺です !! すぐに 110 番 !!**