

やなせがわ

年号 4月 H8
部 報 廣

会長ご挨拶

入り口の柵をなんとかしたい

奥村 隆重

昨年度の役員の方々、本当にご苦労さまでした。

また、今年度の役員の方々一年間よろしくお願い申し上げます。町内会は、もともと規約にもありますように町会に住む人々皆んなの福祉、親睦をなよりの目的に作られています。

隣近所の方々と親しく話をしたい、住みやすい地域にしていきたい、明日もがんばっていきましょうと声が掛け合えるようにしたい、等の願いを実現していかなくてはと思います。

さて、私こと昨年を引きつづき会長という大役を仰せつかりまし

て皆さまのご期待にお応えできませいかどうか大変心もとないのですが精いっぱい努力をしまいたいと思います。

ゴミの出し方や、掲示板が破損しているなどお気付きの方が機を移さず役員に声を掛けてくれる、会議の席で発言して下さるなどどなたもが町内の皆さんの生活向上、町内会の発展のために気を配ってくださることは素晴らしいことだと思います。

町会入り口の柵の問題など、難しい問題がまだまだたくさんあります。皆様のお声が反映できますように会長の責務を果たしていきたいと思ひます。役員の方々を始め会員の皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

ボランティア活動について

四班 栗田 花子

昭和五十三年度より料理サークルを五年間続けました。

一、二年間位続けているうちに市の方より福祉の奉仕で一人暮らしの老人の給食ボランティアを作りたいとの事で初めてこの「一人暮らし老人交流会」が結成したのです。

最初はどこまで続くかと思つていましたが気がついてみますと十三年にもなりました。

これもお年寄りとの親睦をかねての交流だからです。私たちは毎月第三金曜日に福祉会館で仲間と共に料理を作り頑張っています。

今年四月より「一人暮らし老人交流会」を「ふれあい交流会」に名称を変更しました。

ふれあい交流会とは市内に住んでいるお年寄りおよび一人暮らしの方々が地域のボランティアと一緒に会食をし、日頃あつた事等を話あつたり

『暑中お見舞申し上げます』

して、つながりをつくることを目的としていきます。私も何時までも元気で人のために何かができる事はとても幸せな事ではないかと思えます。充実した毎日の中でそんな事を感じています。



若さを保つ願い

七班 大竹 弘義

本当の年齢よりずっと若く見える人がいます。そうかと思えば逆にずっと老けて見える人もいます。同じ年齢なのにどうして違いが出てくるのか、「老化現象」は誰にでも平等に起こるわけではなく不平等が普通といわれています。或るそのすじの先生の言によれば「食物」「運動」「心(精神)」この三つが上手に維

持できれば若さを保てるそうです。要するに「シンデレラ」健康法をとるのだそうです。

シンデレラとはあのグリム童話集に出てくるガラスの靴のシンデレラのことです。ステキな王子さまの心を射止めたのは粗末な食事をしていた一見「かわいそう」な生活がシンデレラを美しく健康にし、ハッピーに導いていったのです。「飽食」「スイミン不足」「運動不足」これらの対比項目は絶対にさけ少しでも若さを保つような心がけたいものです。



他人のためにも自分のためにも

二班 川口 勳

梅雨も終わり本格的な夏になりました。暑い夏も健康であれば、又楽しいであろうが、病気では大変苦痛となるであろう。

私は生まれつき健康体で、過去に大病をした経験を持たなく大変幸せと思っている。しかし、健康といえども小さな病気は幾度となくある。元気な時は健康について余り考えることもないが一日具合が悪くなると健康の有難さがつくづくと感じられるものである。

日本の医療費は年々増加し、病院へ行くと思議とどこの病院でも患者が多く、いまさら病人の多さに驚く、私はこの恵まれた健康に感謝し十代から献血を始め現在五十を数える回数献血を行っている。献血は派手さはなく目立たない行為であるが無言のボランティアとして皆んなの健康に貢献できるものである。健康であれば誰でも参加できる小くて力強いボランティア活動だと思っている。献血は他人の健康に役



動脈硬化と高血圧の危険な関係

動脈硬化は、高血圧ときってもきれない関係。動脈硬化は、血液中のコレステロールが増加すると、動脈の壁にしみこんでいくことからおこります。コレステロールや中性脂肪などと蛋白質が結びついたり蛋白質がたまると、血管をふさぎ、血液が流れにくくなります。予防としては、コレステロールの多い食品をさげ、野菜や植物油、魚などを摂るようにしましょう。

コレステロールの多い食品(mg/100g)

うなぎ 193/牛肉(肝臓) 277/いか 312
豚肉(ロース) 74/バター 210/鶏卵 428

立つばかりでなく、献血時の血液検査によって自分自身の健康管理にも役立っている。献血をすることにより体内に新しい血液が造られ、より健康になるので決して害になるものではないと思っている。血液不足の昨今、これからも積極的にできる限りの協力をして行きたいと思っている。

皆さんも他人のためにも自分のためにも参加してはいかがでしょう。

『献血健康手帳』より

平成四年度 役員

会長

奥村 隆重

副会長

野島 七三
田村 友一

会計

大竹 弘義

会計監査

杉原 芳子

文化部長

高山 澄応

// 副部長

伊藤 善信

防犯防災部長

多田 靖夫

// 副部長

荒井 辰蔵

保健衛生部長

久保田 昭夫

// 副部長

神田 佑子

広報部長

川口 勲

// 副部長

古賀 良一
皆川 真理子

母子保健推進委員

奥村 エイ子

子供会会長

野島 七三

// 副会長

菊地 ケイ子

班 班長

副班長

班 班長

副班長

1 神田 佑子

久保田 昭夫

5 高山 澄応

皆川 真理子

2 川口 勲

古賀 良一

6 菅原 みよ

五島 重男

3 伊藤 義信

荒井 辰蔵

7 大竹 弘義

高橋 良博

4 多田 靖夫

荒井 辰蔵

8 田村 友一

高橋 良博



* 粉石鹼を作ってみませんか！
志木市では廃油（食用油）で粉石鹼を作る機械を購入しました。
二十人位まとまって作ってみたらいかげんかでしょうか。
作る時間は四時間位だそうです。

* 町内会費の集金について
すでに御存知とは思いますが、本年度から町内会費の集金方法が変わりました。
四〜九月分・・・六月中
十〜三月分・・・十一月中
です。

* 街灯が故障の時は？
防犯灯（街灯）の故障など等にお気づきの場合は会長さんか大明電気さんへ連絡して下さい。

廃品回収

次回の廃品回収は

9月の第3日曜日

（予定）です

捨てないで取っておいて下さい



町内会費集金
係長 山崎 隆夫
〒345-0201 志木市
山崎 隆夫

