

元村南自治会報 No.168号 も と な ん	発行 2020. 2. 24 晴れ 編集 会長 大越 公 祐 皆で作ろう安心安全な地域づくり！！
----------------------------	--

2月4日(火)「健康ランチ」実施



本年度最後の「健康ランチ」でした。恒例の介護予防教室後、食を囲みながら雑談し、「100歳体操」もしました。昼食が孤食であればこそ簡単にすまがちですよ！そんな時、サロンに出かけ地域の皆さんと談話ランチをとるのもどうでしょうか？孤食よりは美味しいと感じますよ！サロン委員は、季節の旬をいただくようメニューを考えています。幼児を抱えたお母さん方も大歓迎です。来年度も偶数月の実施を予定しています。皆さんの参加お待ちしております！

2月16日の理事会冒頭、役員を対象とした「こころの健康」につき岩手産業保健総合支援センターの今松明子さんの講義を受けました。

我々は家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされています。日頃から自分のこころの状態に注意し、ケアしていくことが大切です。ストレスをコントロールするには、まず生活習慣を整えることが大事です。そのためには、しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけ、適度な運動を続けることのようにですね！
 ストレスと上手に付き合っていきましょう！



行事予告

令和2年4月5日(日) 13:30～ 元村南自治会 定時総会
 令和2年4月12日(日) 13:30～ 新班長全体会議

定時総会は、現班長による代議員制です。班長の任期も、総会翌日から翌年の総会までです(自治会規約第15条第5項)。現班長は、スケジュール調整をお願いします。「地域づくり」の源泉は会員の関心から始まります。代議員以外の会員の参加も自由です。みなさん！総会に出席して自分の住む街をどのように描くか関心を向けましょう！

編集後記

今季の降雪は“暖冬型”で少なかったですね。でも3月には例年ドカ雪が1回くらいは来ると覚悟だけはしておきましょう！

弥生3月となれば、桃の節句がやって来ます。雛祭りには菱餅がかかせませんね。菱餅の三色は、赤：魔除け、桃の花をイメージ、白：子孫繁栄、清浄、純白な雪をイメージ、緑：厄除け、健康、新緑をイメージとの説が一般的そうですね、そんな意味合いに思いを込め味わっててください。



3月は自治会の年度末となり、今期は、役員改選期でもあり人選が活発になります。現在の役員のほとんどが10年以上です。組織にも新しい息吹を吹き込まないと組織は衰退していきます。地域づくりを高齢者にだけに任せていい訳ありません。老若男女みんなで創造してこそ地域づくりです。就労中でも空いた時間、自治会に協力していただきたいのです。関心を持つことから踏み出していただきたいのです。若者の参加大歓迎！「手伝ってもいいよ」という方は班長・役員に申し出てください。



古紙等の資源ごみは、紙ひもでくくりましょう！
 牛乳パック、ペットボトル、トレー等はスーパーマーケットの回収ボックスも利用しましょう！