



# 鶺鴒南自治会 会報

令和5—3号

令和5年12月1日

## 健康は毎日の食事から

### 4年ぶりに運動会を開催しました。優勝は「笹森」地区でした !!



10月8日(日)台風やコロナ禍のため4年ぶりに自治会運動会を開催しました。器具の点検や会場の整地等を初めて行う部員が多く、準備に少し手間取りました。また、老若男女が参加できる種目を検討して精選し「10種目」の競技を実施しました。各種目とも熱戦となりましたが、笹森が連覇の栄冠を勝ち取りました。運動会の進行に当たっては中学生や育成会お母さん達のお手伝いを頂き、プログラム通り終わりました。終了後、婦人部特製の芋の子汁と塩おにぎりを頂き、秋の日を楽しみました。



### 10月22日(日)諸葛川の氾濫を想定し自治会防災訓練を行いました。



今年も全国各地で集中豪雨等による自然災害が多く発生しました。自治会では滝沢市役所・消防署・消防第4分団のご協力を得て、「大雨による諸葛川氾濫」を想定し、安否確認、情報伝達、炊き出し、備蓄器材の確認、非常電源、非常照明、初期消火等を実施し、室内ではAED操作要領、救急車の出動現状などのお話を聞きました。日常生活で参考になることが多くありました。最後に炊き出し訓練の非常炊飯と湯煎ポトフの試食をしました。緊急時のテント開設、非常トイレ設置、器材の取扱いなど忘れていたことが多く、訓練の必要性を痛感しました。鶺鴒地区コミュニティセンターは、あくまでも一時的な避難場所です。ご注意ください。

### 鶺鴒地区の指定避難所について

滝沢総合公園体育館 (R6年3月まで閉館)、鶺鴒小学校、滝沢南中学校、ビッグ  
 ループ滝沢、滝沢中央小学校 災害の種類によって避難場所が異なります。全戸配布の『滝沢市防災マップ』で確認しましょう。

## 石留地区会議を開催しました。



10月22日(日)石留地区会議を開催しました。冒頭に東日本大震災時の釜石市両石湾への津波襲来の映像を見て、日頃からの準備の大切さを学びました。意見交換では、地区の高齢化進展状況と対応、大雨時の排水処理、ごみステーションの管理、諸葛川堰堤の土埃、危険道路、新築世帯の増加による班の再編成などの意見が有りました。市役所へ相談中です。

## 11月19日第1回健康教室を開催しました。次回2月17日(土)です



11月18日(土)今年度第1回目の「健康教室」(保健推進員、食生活改善推進員共催)を市役所の保健師・栄養士・看護師さんの支援を頂いて実施致しました。血压測定と健康相談に続いて認知症と骨折を予防するレインボー健康体操を行いました。ユーモアを交えた指導でうなづく場面が多く見られました。その後全員で減塩を考慮した家庭料理の調理実習が有り試食しました。試食後の意見交換では、楽しかった体操や減塩でも美味しい料理など多くの方々から有意義なご意見が続出しました。今回は、行事が重なり欠席となる方もありました。第2回目は令和6年2月17日(土)を予定しております。多数の皆様の参加を期待しています。

## 自治会からの報告・連絡事項

※鶉飼小学校のマーチングバンドが全国大会に出場しました。

役員会で協議し、自治会から応援金をお渡ししました。

1 間もなく積雪・降雪期となります。

自治会では市役所から2台の除雪機を借り受けております。

また、除雪機を使用する場合は、各副会長にお申し出ください。

2 年末・年始になると各種犯罪被害、冬型交通事故が多発する時期となります。

下記の運動が実施されます。

チャグチャグ馬コの里「滝沢市年末年始防犯・交通安全活動」

12月15日(金)～1月3日(水) 12月15日(金)は「街頭交通安全のぼり旗作戦」

3 いきいきサロンへのお誘い

毎週金曜日9時30分からお昼まで旧屯所(コミセン向かいを入る)で開いております。(お茶のみや軽体操・スカットボールなど)

クリスマス会は12月15日(金) 申込書は、センター受付にあります。

金曜日にサロンでも受け付けています。自治会長・事務局長へ☎もOK

4 新年行事について(細部は回覧でお知らせします)

新春麻雀大会 1月7日(日) 新年交賀会 1月8日(月)です。