

見晴台自治会だより

2022(令和4)年

1月

通算323号

発行・編集 見晴台自治会事務局 〒067-0042 江別市見晴台 54-5 見晴台自治会館 TEL011-385-2063

年頭のご挨拶

見晴台自治会長 宮野 保幸



2022年を迎えあげましておめでとうございます。

会員の皆様には、とても素晴らしい年を迎えたことと拝察いたします。

お陰様で見晴台は、大きな事件もなく、コロナにも強く平穏な日々を過ごしてきたと思われまます。

自治会館は、新築して35年を迎えようとしています。今まで、色々な活動に貢献してくれました。これからも、大いに活動が増え、更に、更に、貢献してくれると思います。

しかし、人間も同じですが手入れが必要です。皆様の素晴らしい活動をサポートするべく新しい血流を注ぎ込むべきです。そのようなこともあり、“見晴台自治会館新改築検討諮問委員会”が発足されます。きっと皆さまの素晴らしい発案のもと、若く粋がった会館にしてくれますことを期待する次第です。

見晴台にある対雁小学校は、江別で最も古い小学校で、昔の開拓者の集会場所でもありました。何故でしょうか？石狩川は、暴れ大川として昔から住民を困らせていました。しかしながら、見晴台は洪水にも合わず地震にも強い台地でした。昔の人は、自然の摂理を良く分かっており、ここに集会所を建てたものと考えます。我々もこの素晴らしい台地の一員として、江別で最も住みよい地域にしましょう。心よりお願いいたします。

皆様が心をオープンにして、陰に隠れることなしに意見を言い合い、話し合える自治会。

隣は何をする人ぞではなく、全てが分かり合える町内、こんな見晴台。

ぜひ、皆様のお力のもと作り上げましょう。

今年の干支は壬寅(みずのえとら)です。壬寅は、厳しい冬を超えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となる年です。きっと見晴台も問題なく一年が過ぎ、年末には“よかった”“よかった”との喜びの年が過ぎていくものと思います。

数年前から自治会の事業も、中止せざるを得ない状態が続いていましたが、今年は、是非すべての事業が出来ることを心より祈願する次第です。

是非、皆様と楽しい日々を過ごせるよう努力しましょう。

新しい年を迎え心よりお喜び申し上げます。

見晴台住民数 (令和3年12月1日現在)

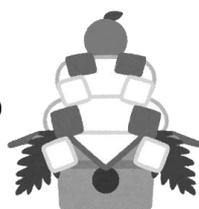
男性 2,083人 (前月比 1人減)

女性 2,270人 (前月比 1人減)

合計 4,353人 (前月比 2人減)

〔1月の行事予定〕

1日(土) 自治会だより発行
7日(金) 19:00 運営委員会
9日(日) 新年交流会(中止)
13日(木) 10:00 むつみ会
14日(金) 19:00 役員会
15日(土) 8:30 資源回収



16日(日) 交流もちつき会(中止)
22日(土) 自治会だより原稿締切
26日(水) 19:00 自治会だより編集会議
27日(木) 10:00 むつみ会
29日(土) 9:00 自治会だよりほか配布
13:00 災害時のレシピ講座

「見晴台自治会の新役員紹介」 No.4

「事業推進部」



令和3年度見晴台自治会の事業推進部を紹介します。

事業推進部は、公園レク&焼肉会、夏まつり、野外活動バス旅行、秋のつどい、新年交流会、三世代交流もちつき会、新企画のキャンドルナイトなど、各事業活動の企画、運営の取り組みを行います。

写真は、前列左から澤田幸志郎副部長（4区4班）、鈴木貴博部長（6区3班）、後方左から及川恵子副部長（7区6班）、吉川理恵子副部長（13区1班）、魚住奈々子副部長（2区7班）の5人で活動を進めていきます。

〔事務局〕

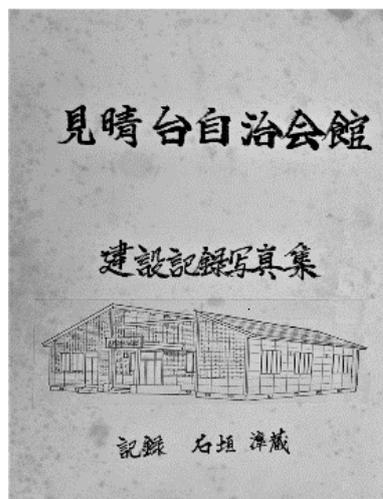
特設コラム「自治会館のこれから?…」

見晴台自治会館物語…その2 “会館落成”

ここに、色あせた表紙と共に綴られた一冊の写真集があります。今年の夏、自治会館の事務室を広げる工事をした際に、和室に置かれていたガラスケースの中から見つけたものです。

「見晴台自治会館 建設記録写真集」、記録者は初代見晴台自治会長 石垣準蔵氏で、昭和61(1986)年6月23日の起工式から基礎工事、上棟式、内装工事に至るまで多くの写真で綴られています。

現在、自治会館建設当初の設計図は残されていないことから、壁や天井の構造が不明確で、今回の事務室拡張工事も当初は手探り状態で始めましたが、この写真集のおかげで細かい内部構造がわかり、工事を進めることができました。



写真集表紙

天井は軽量鉄骨で組まれており、基礎は言うまでもなくしっかり造られた建物であることが見て取れました。

宅地造成が進み、肥大化した元江別自治会から分離独立する前年（1986年10月5日）に、総工費4千万円をかけて完成したのが私たちの見晴台自治会館でした。

その後、土地区画整理組合が使用していたプレハブ造りの事務所を現在地に移設し、水道・電気工事も済ませた上に無償提供してもらったのが、自治会館横に建っている「ふれあい会館」です。



基礎工事の写真

今回は、“2年に1度の営繕修理”です。

ポストコロナ…フレイルの防止を

新型コロナウイルス感染症は、市内の新規感染者も一桁台に減り、いよいよ終息かと期待されたところに新たなオミクロン変種株が登場しました。感染力が強く、ワクチン接種の効果も分からないということで、しばらくは警戒態勢が続くことになります。

さて、コロナウイルス感染症対策で自粛生活が約2年近くに及んだことで、様々な懸念が指摘され、その一つに“フレイル”と呼ばれているものがあります。

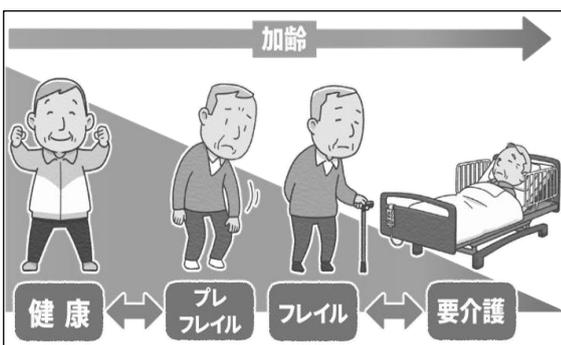
フレイルとは、“健康障害につながる心身の衰え”のことで、高齢化社会が進む中で注目されてきた言葉で、病気のことではありません。適切な対処で要介護状態になることを防ぐことができる段階のことを表す言葉です。

以下の5項目の内、3つ以上該当するとフレイルになっている可能性があります。

- ①体重減少……………この2年間で体重が5%以上減少した。
- ②疲労感……………活気に満ちあふれているとは思われない。
- ③身体活動低下……………軽い運動・体操、定期的な運動やスポーツ等をしていない。
- ④歩行速度低下……………歩くスピードが毎秒1メートル未満（男女共通）である。
- ⑤握力低下……………男性26kg、女性17kg 未満。

運動やリハビリテーション、ストレッチなどは、フレイルの状態になることを遅らせるのに効果があるといわれています。例えば、心肺機能を高める運動は、風邪などの感染症にかかるリスクを低くすることが可能で、バランス訓練は転倒防止や歩行速度を高めるなど、年齢や身体能力に応じて運動を行うことが推奨されています。

運動強度は、楽ではないと感じる程度から、ややきつと感じる程度の運動が適しており、高齢者であっても個人の状態にあわせて運動負荷や頻度に気を付けることで、安全にかつその効果を望むことができます。また、運動と同時に食事内容の見直しも大切です。



牛乳や肉のようなアミノ酸を多く含む食物を摂取することで、運動時のスタミナ維持や疲労回復などの効果を高めることができます。

運動の機会や興味のある方は、自治会館で活動しているサークルに参加してみませんか。

※参考文献：厚生労働省「身体活動基準2013」他
〔事務局〕

★自治会館で活動しているサークル★

- 健康体操サークル（体操） / みはらし広場（体操） / お茶の会（茶道）
- ステンドグラスサークル（ステンドグラス制作） / 草花の会（華道）
- 歌おう会 風（歌声喫茶） / なでしこ（洋裁）
- 見晴台ハツラツ体操サークル（体操） / 見晴台鼓楽会豊太鼓（太鼓練習）

冬の新イベント

『見晴台キャンドルナイト』参加者募集

2月4日（金）から6日（日）の3日間で開催する冬の新イベントです。今月号に同封のチラシで、参加希望者への案内、アドレス等を記載していますので、ぜひご覧ください。

このイベントは参加される方が多いほど楽しいものになります。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

〔事業推進部〕

◇◇1月の資源回収日◆◆

令和4年1月の「資源回収日」は、1月15日（第3土曜日）のみとなります。

また、1月3日の「可燃ごみ」収集も休みになります。不燃ごみ、資源・危険ごみの収集日は変更ありません。詳しくは市の「収集カレンダー」でご確認ください。

〔生活環境部〕

〇〇住宅用火災警報器の点検●●

住宅に火災報知機を設置していても、いざというときに電池切れや故障で感知できないことがあります。使用期限はおおむね10年とされています。ぜひ、点検をお願いします。

〔生活環境部〕

～【事務局から】~~~~~

運営委員会・役員会の日程変更

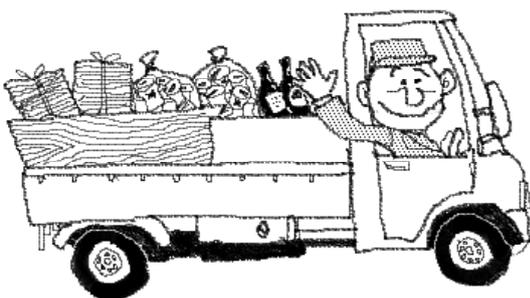
12月11日（土）の役員会で、定例会議の開催日程について協議が行われました。現在、毎月第一金曜日開催の運営委員会については変更ありませんが、第二土曜日開催の役員会が、1月からは第二金曜日開催に変更になりました。ともに、午後7時の開会時間に変更はありません。

試行期間は、令和4年1月～4月とし、大きな支障がない場合は令和4年度から実施します。

1月事務局員駐在日

1月の事務局開設日は、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日の7日間です。

水曜日は午後1時～4時まで、土曜日は午前9時～12時まで、事務局員が事務室に駐在しています。会費納入のほか、自治会活動に関するご意見、ご相談なども受けていますので、気軽にお立ち寄りください。



毎月第1、第3土曜日 資源回収にご協力を!

見晴台自治会集団資源回収収益金報告
12月（4日、18日）分
49,011円になりました。
ご協力有難うございました。