

見晴台自治会 だより 2022(令和4)年 8月 通算330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

自治会館の新改築検討審議開始

7月16日(土) 11時より自治会館において第1回検討委員会が開催されました。

委員会は、公募と自治会推薦の委員7名が、事務局長の進行により自己紹介の後、正副委員長の互選と今後の審議の進め方について、次の協議が行われました。

- ①どのような自治会館にするのか。
- ②実現のための条件整備を進める。
- ③今年度中の答申を目指す。

第2回の検討委員会は、9月3日(土) 10時より開催します。



〔事務局〕

= 見晴台ふれあい市場開催 =

7月24日(日)「えべつ江北まちづくり会」が、地域の方々とのふれあいを目的に、収穫された野菜、加工品などを軽トラックで販売する今年最初のふれあい市場が開催されました。



開始の午前10時には多くの方々が新鮮な野菜を物色していました。

次回は、**8月28日(日)10時より**自治会館駐車場で開催します。

品物がなくなり次第終了しますので、買物袋を持参しぜひご来場ください。

雨天時は、自治会館玄関で開催します。

〔健康福祉部〕

見晴台住民数		(令和4年7月1日現在)	
男性	2,055人	(前月比)	1人減
女性	2,246人	(前月比)	1人増
合計	4,301人	(前月比)	—

〔8月の行事予定〕

1日(月)	自治会だより発行	20日(土)	8:30 資源回収
5日(金)	19:00 運営委員会		自治会だより原稿締切
6日(土)	8:30 資源回収	24日(水)	19:00 自治会だより編集会議
	見晴台夏まつり中止	25日(木)	10:00 むつみ会
10日(水)	夏休みラジオ体操終了	27日(土)	8:30 花壇整備
12日(金)	19:00 役員会	28日(日)	10:00 ふれあい市場
20日(土)	6:30 健康ラジオ体操開始	29日(月)	9:00 自治会だよりほか配布



口から健康づくり！？

一時、落ち着きを見せていた新型コロナ感染症も、ふたたび増加傾向を示し始め、外出や人と会うことがつい億劫になりがちです。

こんな状況で心配されるのが、「社会性の虚弱」と言われるフレイル状態です。フレイルについては、自治会だより1月号(323号)の【見晴台支え合い見守りづくり③⑧】に掲載しました。是非、読み直していただければと思いますが、今回は、江別市介護保険課から発行されたパンフレットから、普段の健康づくりのヒントを紹介しフレイルの防止に繋がりたいと思います。

オーラルフレイルという言葉を知っていますか？

口から食べ物をこぼす、ものがうまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等といった軽微な衰えを見逃した場合、全身的な機能低下が進むことをオーラルフレイルというのだそうです。

最近、こんなことはありませんか？

- ・人と会う事、外出を避ける。
- ・口を開けて笑えない、食べられない、食事が面倒。
- ・柔らかい物を選んで食べる、バランスの悪い食事。

上記の中で少しでも思い当たる方は、次の表でチェックをしてみてください。

【オーラルフレイルのチェック表】 <東京大学飯島勝矢教授提供>

質 問 事 項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくわんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1
合 計		

◆オーラルフレイルの危険性 ※ポイント(「はい」－「いいえ」)

(ポイント) 0～2は低い、3は危険性あり、4以上は危険性が高い

オーラルフレイルが心配な方もそうでない方も、ものを食べることは“生きていく基本”です。しっかりとした食べ方を心がけましょう。

食べる基本は、“噛むこと”です。一口30回噛むことを目指しましょう。

噛むという動作は、沢山の効果があります。

◎唾液……………噛むことで、唾液が出ます。唾液は魔法の水と呼ばれるほど、食べ物の消化はもちろんのこと、むし歯・歯周病の予防などの様々な働きがあります。

◎脳の活性化…よく噛むことは脳を刺激しますので、認知症の予防にもなります。普段からよく噛む習慣を身に付け、健康に過ごしましょう。



よく噛むことで
筋肉がつき小顔効果も

〔事務局〕

※※※ 『健康ラジオ体操会』が始まります ※※※

夏休みラジオ体操に続き、ボランティアの方々による健康ラジオ体操が始まります。フレイル（虚弱）予防にぜひ参加し、元気に体を動かし一日の生活のリズムを整えましょう。



自治会館周辺にお住いの皆様には、ラジオ体操の期間中、朝早くからご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

1. 期間 令和4年8月20日（土）～9月30日（金）
2. 時間 午前6時30分～
3. 会場 見晴台自治会館駐車場（2mの間隔をあける）
雨天決行（自治会館大広間でマスク着用）

※夏休みラジオ体操と同様に保険が適用されます。万一の場合は、自治会に連絡をお願いします。

〔健康福祉部〕

みんなで楽しく防災訓練～レクリエーション交流会無事終了～

夏の暑さが突然やってきた7月3日（日）「見晴台レクリエーション交流会」を開催しました。

「レクリエーションを交えた防災訓練」をメインとした交流会には60名が参加。江別消防署や北部分団の指導のもと、消火器を使った的倒し競争や防災クイズでは正しい知識を再認識したほか、火災発生時の本格的な通報訓練を行い、その後キッチンカーでアメリカンドックを受取り解散となりました。1時間半程度でしたが、会員同士の親睦が深まったのではないのでしょうか。



↑（防災訓練・消火器での的当て）



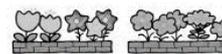
事業推進部では、10月にバス旅行を計画しています。詳細は決定次第、案内予定です。（レクリエーションの様子）→
←（キッチンカー販売）



〔事業推進部〕



花壇整備お疲れさまでした



7月23日の花壇整備は、前夜からの雨により中止と貼り出しましたが、会館に来られた方々が花を越す勢いで成長している雑草をみて、草むしりをしてくださり、各区の花壇が綺麗に整備されました。

8月の花壇整備の日は、

8月27日（土）午前8時30分

より実施します。多くの皆様の参加、協力をよろしく
お願いします。

〔生活環境部〕



～【事務局から】～～～～～～

自治会館での飲食

飲食を伴う自治会館の活動について、自治会の対応として『会館活用に関するガイドライン』が7月8日（金）開催の役員会で承認されました。

ガイドラインでは、「換気、マスク着用、密を避けるなどの感染防止対策を徹底した上で参加者の了解を得た場合、飲食を伴う活動も可能とし、会館活用の判断を利用団体に委ね、その責任は活動団体に属し、有事の対応も活動団体が行う。」ことを自治会としての指針とするものです。

新型コロナの感染者数は増加傾向にありますが、当会館を利用される皆様は、このガイドラインを十分ご理解のうえご利用ください。

長寿祝金の贈呈

見晴台自治会では、会員の長寿を祝い敬老精神と福祉の増進を図るため、9月1日を基準日として対象者に長寿祝金を贈呈しています。

今年は、令和3年9月2日～令和4年9月1日までに満年齢で77歳、88歳、99歳の誕生日を迎えられた方々を住民カードから抽出し、対象の方々にはおって連絡を差し上げ、自治会長が対象者宅にお伺いし祝金を贈呈します。

小学生の会館訪問

7月19日（火）対雁小学校2年生の児童が「まちが大すき たんけんたい」の学習で、一組ずつ総勢99名が自治会館の見学に来ました。

事務局長から自治会の説明、質疑応答の後、会館内の各部屋を見学しました。



8月事務局員駐在日

8月の事務局開設日は、3日、6日、10日、17日、20日、24日、27日、31日の8日間です。

注:8月13日(土)から16日(火)は、自治会館休館日です。ご注意ください。

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
7月(2日、16日)分
46,504円になりました。
ご協力有難うございました。