

春の交通安全週間 ＝ 4月6日(金)～4月15日(日) ＝

雪解けとともに、子どもたちの元気な声が見晴台地区に響くようになり、外で遊ぶ姿が見られるようになりました。

一方、道路状況が良くなると同時に、運転手はスピードを出しがちになります。

もう一度、安全速度での走行、すべての座席のシートベルト・チャイルドシートの着用、一時停

止などの安全確認、自転車の安全運転、飲酒運転の根絶等、いつも安全を守ることを意識して、事故のない毎日を過ごしましょう。

【今年度の重点】

- ◇子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の事故防止
- ◇自転車の安全利用の推進
- ◇すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◇飲酒運転の根絶（飲んだら乗らない、乗るなら飲まない）

【自転車安全利用五則】

- 1、自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2、車道は左側を通行
- 3、歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4、安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5、子どもはヘルメットを着用

〔生活環境部〕



見晴台住民数 (平成30年3月1日現在)

男性	2,196人	(前月比 8人減)
女性	2,407人	(前月比 3人減)
合計	4,603人	(前月比 11人減)

〔4月の行事予定〕

- 1日(日) 自治会だより発行
- 6日(金) 19:00 運営委員会
- 7日(土) 9:30 資源回収
平成29年度定期監査
- 12日(木) 10:00 むつみ会



- 14日(土) 19:00 役員会
- 20日(金) 自治会だより原稿締切
- 21日(土) 9:30 資源回収
- 25日(水) 19:00 自治会だより編集会議
- 26日(木) 10:00 むつみ会
- 28日(土) 9:00 自治会だより区分け、配付

有意義だった「健康講座」

3月10日（土）は前日とはうって変わって暖かな天気となり、25名の参加で「健康講座」を開催しました。

山岸会長より「今日は、認知症予防・健康寿命についての講座、そしてE-リズム体操が予定されています。折角の機会ですので元気な毎日をご参考にして下さい。」と挨拶がありました。

続いて、江別市保健センターの斎藤満希さん（保健師・看護師・相談支援指導員）より、認知症の予防、健康寿命を延ばすのに重要なことは、

(1)適度な運動を継続すること

特に、歩くことが大切で、最低限1日・5千歩（30分×2回程度）

(2)食事をしっかり取ること

特に野菜を沢山食べること（健康寿命が長い長野県人の野菜摂取量は372gであるが、北海道人は265g）

また、乳製品・肉・魚・卵など「蛋白質」をしっかり摂取すること

(3)社会活動に積極的に参加すること

この項目が大切であることを、長野県をモデルにしてアドバイスをいただきました。

最後に音楽に合わせて「E-リズム体操」で心地よい汗を流して貴重な時間を過ごしました。

佐藤一雄健康福祉部長より「健康で長生きするため、今日の学習を日常生活に活かして下さい。次回も多くの皆様の参加をお待ちします。」と挨拶があり、散会となりました。



【江別市の平均寿命】

江別市の平均寿命は、男性が80.4歳、女性が86.9歳となっています。また、健康寿命は、男性が65.4歳、女性が66.9歳となっており、男女とも北海道および国の平均寿命・健康寿命を上回っています。

【江別市の平均寿命・健康寿命（国保データベース・ツールより）】

平均寿命・健康寿命	江別市	北海道	国
平均寿命（男性 / 女性）	80.4歳 / 86.9歳	79.2歳 / 86.3歳	79.6歳 / 86.4歳
健康寿命（男性 / 女性）	65.4歳 / 66.9歳	64.9歳 / 66.6歳	65.2歳 / 66.8歳

【健康寿命とは】

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間。WHO（世界保健機関）が提唱した指標で、平均寿命から、衰弱・病気・痴呆などによる介護期間を差し引いたものの数字。

【平均寿命とは】

0歳の人があと平均何年生きられるかを示した数字。

健康寿命を延ばすには、要支援・要介護になるリスクを減らすことが大切です。

要支援・要介護を引き起こす主な原因は、認知症、脳卒中などの脳血管疾患、骨折・転倒、関節

疾患が大きな割合を占めます。これらの発症には加齢だけでなく、毎日の生活習慣の積み重ねが影響します。



介護は高齢者だけの問題ではありません。若い頃からの身体活動・運動不足や不適切な食生活の積み重ねがリスクを高めます。若いうちから生活習慣を見直して、将来の病気や介護のリスクを減らしましょう。

要介護のリスクを減らすためには、身体活動・運動の量や質が必要です。また、スポーツだけでなく、日常の生活活動も活発にしていき、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。

みなさん、頑張りましょう！

【健康福祉部】

見晴台シルバークラブ会員募集

シルバークラブは「社会的な活動に参加することで、より積極的に地域社会に関わって社会から愛される高齢者になりたい」と願う人たちの集まりです。

明るく思いやりのある人間関係をつくり、自らの長い人生経験で会得した技術を生かして、社会奉仕活動や身につけた趣味に生きる喜びを分かち合い、一人でも多くの仲間をつくり、お互いに支え合って活動しています。

年間の主な行事として、年2回の道内旅行、誕生会、観桜会、観楓会や見学会等を実施しています。又、公園清掃、対雁小学校での子どもたちとのふれあい活動なども行っています。

更に、サークル活動として、趣味を通して、右のようなサークルを結成し、生活の質的向上を目指し、何よりも仲間づくりを大事にしながら活動しております。

地域に仲間がいて、出かける所がある幸せ、言葉を交わすことがお互いの心の支えとなり、地域の支え合いの輪となると思います。



サークル名	開催曜日	時間帯
パークゴルフ	月曜日・木曜日	午前
麻雀(銀卓会)	月曜日	午前・午後
和裁	火曜日	午前・午後
日本舞踊	第1水曜日 第3水曜日	午前・午後
ふれあいサロン五月会	第2水曜日 第4水曜日	午前・午後
新舞踊 (あやめ会)	木曜日	午前
囲碁・将棋	木曜日	午後
コーラス部	金曜日	午前
カラオケ	土曜日	午後

60歳以上の方であれば、いつでも、どなたでもお入りいただけますので、是非加入していただき私達と一緒に活動しませんか。

興味のある方は是非気軽にお問い合わせ、お申し込みください。会員一同お待ちしております。

〔見晴台シルバークラブ〕

会長 廣瀬敏一 TEL 389-4508

雪の中から、落とし物？

長かった冬もやっと終わり、雪どけとともに春の足音が聞こえてきてきました。

毎年、この季節になると雪の下からなぜか空き缶やペットボトル、煙草の吸殻、お菓子の袋など、ポイ捨てされたようなごみが出ます。

誰かが捨ててしまったのか、間違っして落としてしまったのか、いったいこのごみはどこからやってくるのでしょうか。

春を心地よく迎えられるよう、冬の落とし物を見つけたら、そっと集めてみませんか？

地域の景観や環境の美化は、地域に生活する私たち1人ひとりの行動によってしか維持できません。見晴台地区をきれいな地域にしていきませんか。集めたごみは、公共ごみ袋に入れて、出してください。公共ごみ袋は、各区長のところにあります。



〔生活環境部〕

第40回えべつ女性協まつり 出演者募集について!!

平成30年度の江別市女性団体協議会主催の「えべつ女性協まつり」が、7月1日(日)に開催することが決まりました。

本年度も多くの地域住民の皆様に日頃の活動、練習の成果をステージで発表していただきたいとのことです(発表時間は、1組2曲以内、または10分以内)。

「えべつ女性協まつり」に出演を希望される方(または団体)は、3月に回覧された「えべつ女性協まつり 出演者募集について」に従って、申し込んでください。



自治会締切りは、4月14日までです。

詳しくは、菊池恵理子(自治会担当者)

(TEL 382-6853)

まで、問い合わせください。

〔事務局〕

班長交代について

会員の皆様には、日頃より自治会活動にご支援ご協力をいただいておりますことにお大変感謝申し上げます。

また、次年度総会が5月に開催されることになることから、総会（5月13日）までは旧班長さんに仕事を続けていただくこととなりますので、宜しくお願いいたします。

5月に新しい班長さんと交代になります。班長は原則として輪番制で選出されていますが、高齢・健康状況などに配慮され、決めてください。よろしくお祈りいたします。



〔事務局〕

4月の事務局員駐在日

4月の自治会館駐在日は、4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日、の8日間で、事務局員が自治会館事務室に9時から12時まで駐在しています。

自治会活動に対するご意見やご要望、ご相談などもお受けしています。

世間話でも構いません。ようやく春の日差しが注ぎ、外を歩くにはちょうど良い季節になりました。散歩がてら自治会館によってみませんか、お待ちしております。



〔事務局〕

特殊詐欺に遭わないために

今もなお、振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺が発生しています。

江別警察署では、自分は大丈夫と思わず、**現金を送る、手渡す、振り込む前**に、家族や警察に相談するなどして、被害に遭わないように呼び掛けています。皆さん、十分注意してください。

下の曲は、北海道警察函館方面本部長が作詞・作曲した曲をもとに、江別警察署員がアレンジしたものです。



江別警察署ホームページを開くと、歌と演奏を聴くことができます。

「その詐欺を防ぐのはあなた」 ～江別署バージョン～

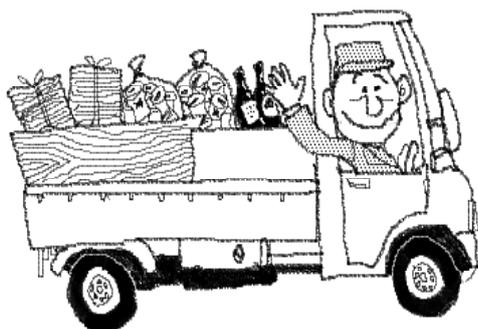
のどにポリープ できました
会社のお金を 使い込んだ
ちょっと待って 大金が 必要なんで
突然 そんなことあるの

ちょっと待っていて
電話をすぐ切って
本当のぼくに 電話して



遠くに暮らす 今だけど
近くに行けない 今だけど
大事な家族を守るのは ぼくだよ

〔事務局〕



毎月の第1、第3土曜日

資源回収にご協力を！

資源回収の日は朝の9時半までに玄関前に資源ごみを出しましょう。

なお、自治会の資源回収車には青い旗を付けています。他の事業者の持ち去りにご注意ください。