

見晴台自治会 **だより** 2020 (令和2) 年 5月 **通算303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

令和2年度定期総会は中止。書面表決にします。

見晴台自治会では、北海道並びに江別市の新型コロナウイルス感染拡大防止の呼びかけを受け5月10日に予定していた第34回定期総会を中止することとしました。

4月4日に開催しました4月役員会におきましても「やむを得ない」との声が多く寄せられていました。

4月23日の運営委員会（会長、副会長、各部長が参加）では、役員会の意見と新型コロナウイルスのその後の状況など踏まえ、第34回定期総会を中止とし、議案の承認を会員の書面により行うこととしました。

定期総会議案書は、4月役員会に諮り承認された内容です。審議事項については、会員皆さまの書面により行います。

書面表決書は総会議案書と合わせ配付しますので、回答は返信用封筒により5月10日(日)まで(必着)に会館郵便受け、又は最寄りの区長に提出をお願いします。

新班長の合同役員会は中止

5月16日、新班長対象に開催予定の合同役員会についても、「3密」を避けるため中止としました。

今年度、班長が活動に必要とする事務用品、物品等については、最寄りの区長からお届けする予定です。宜しくをお願いします。

[事務局]

書面表決の結果は「自治会だより6月号」でお知らせします。



昨年度の自治会総会

[事務局]

【令和元年度交通安全川柳】

「ベルトして」 その一言が 命救う
(丸井 翔馬さん作)

命より 大事なのか？ そのスマホ
(佐々木弘希さん作)

※お二人とも、昨年刈雁小学校6年生

見晴台住民数 (令和2年4月1日現在)

男性	2,118人	(前月比 9人減)
女性	2,316人	(前月比 13人減)
合計	4,434人	(前月比 22人減)

〔5月の行事予定〕

- 1日(金) 自治会だより発行
- 2日(土) 9:30 資源回収
- 10日(日) 10:00 見晴台自治会定期総会 (中止)
- 11日(月) 19:00 運営委員会
- 14日(木) 10:00 むつみ会 (中止)
- 16日(土) 9:30 資源回収



- 16日(土) 19:00 役員会
- 20日(水) 自治会だより原稿締切
- 25日(月) 19:00 自治会だより編集会議
- 28日(木) 10:00 むつみ会 (中止)
- 29日(金) 9:00 自治会だより区分け、配付
- 31日(日) 8:30 花壇作り (花苗移植)



新型コロナウイルス感染予防、「3密」を避ける

新型コロナウイルス感染の広がりが止まりません。新型コロナに関しては連日、新聞、テレビなどで報道され、どこまで広がるのか、目が離せません。

4月16日、国は「緊急事態宣言」を全国に発令しました。新型コロナについては、道内では1月28日に第1例目の感染者が確認されて以降、感染者が全道の広い地域で現在まで600人を超える患者が確認され、江別市内においても4月24日に4例目の患者が確認されています。

市内外の動向を踏まえ、江別市では「新型コロナウイルス感染症対策本部」を立ち上げ、感染拡大防止に向けた対策会議を開催しています。江別市長は「密集、密接、密閉の3密を防ぐほか、市民に不要不急の外出や他市町村への移動の自粛をしてほしい」と呼びかけています。対策会議では市立小中校の臨時休校、主な公共施設の休館、主催行事イベントの中止及び自粛など決定しています。この措置は今の所、5月6日までとしていますが、5月7日以降の当面の間(7月末頃まで)は、継続するとしています。また市以外の行事イ

ベントについても同様の対応を促すとして協力を求めています。既に5月9日のこいのぼりフェスティバル、7月5日の女性協まつりは中止、7月～8月に行われる、えべつやきもの市、北海鳴子まつり、野幌地区市民まつり、など実行委主催の各種イベントは市の要請に応じ開催中止を発表しています。

自治会としましても、一日も早い新型コロナの終息と安心した生活に戻るよう期待し、行政が進める取組みに対し、協力していく所存であります。

このたびの感染予防の取組みにつきまして、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



〔事務局〕

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(豊和会)	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
新舞踊 (あやめ会)	木曜日	午前
カラオケ	土曜日	午後
コーラス部	金曜日	午前
囲碁・将棋	木曜日	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

見晴台支え合い見守りづくり②

長引く自粛生活、高齢者として気をつけたいこと。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、高齢者の集う趣味の健康体操サークル、むつみ会などが会館の使用自粛により軒並み休止を余儀なくされています。

会館の使用停止は、新型コロナの感染予防対策によるもので自治会のサークル活動などは高齢者が多く、罹患した場合高齢者や基礎疾患のある方では重症化するリスクが高いことが報告されています。感染予防のための取り組みですのでご理解をいただきたく存じます。

お年寄りが集会を楽しみにしている行事の休止は、自宅に「巣ごもり」状態となって「誰かとの会話することがなくなり、気が付けばひとりでぼうっとしている」などあるかも知れません。知人と顔を合わせる機会が減り、買い物など久しぶりに会っても「立ち話も長くできない」などの声もあります。でも、外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話が大切です。

自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防も必要です。また人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになります。高齢者にとっては合わせて「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。先の見えない自粛生活でのフレイル予防についてポイントをまとめました。



お年寄りの健康維持のためのポイント（厚生労働省HPより抜粋）

◆日々の健康を維持するために運動しよう！

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、オリジナル体操、スクワットなど）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

◆食生活・口腔ケアをしっかりと！

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

◆人との交流を！

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ・新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

◆高齢のご両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

〔健康福祉部・事務局〕

花壇造成（花苗移植）、皆様のご協力で！！

5月31日（日）、午前8時30分から会館前花壇への花苗の植え付ける作業を行います。

自治会館は、日頃から私たち自治会員が活動の拠点として利用しているところです。今年度も多くの自治会員の皆様のお手伝いをよろしくお願い致します。

花壇への花苗の植え付けは、それぞれの区ごとに場所が決まっていますので、区長、班長を中心に作業をお願いします。移植コテ、スコップ等のご持参ください。

今年の花苗は、サルビア、マリーゴールド、ペゴニア、ペチュニアなど4種類計1,150株を移植する予定です。また、当日は雨天決行です。

なお、自治会の花壇については、10月まで月1回午前8時30分から雑草取りなどの花壇整備を行いますので、皆さんの参加をよろしくお願い致します。花壇整備の日程については、自治会だよりの「月の行事予定」に記載しております。

なお、例年花壇造成（花苗移植）と同時に行われていた自治会館清掃については、三密（密集、密接、密閉）を避けるため、中止とさせていただきます。

〔生活環境部〕



昨年度の花壇造成

子育て中は攻撃的です カラスに注意を！

春になるとカラスは子育て期間に入ります。カラスはヒナを守るため、巣やヒナに近づいた人を威嚇してきます。

【カラスの威嚇に遭わない4箇条】

- ①巣をじっと見つめない
- ②巣やヒナに近づかない
- ③片手を頭の近くに挙げて歩く
- ④帽子をかぶるか、傘をさす



〔生活環境部〕

5月の自治会館駐在日

5月の自治会館駐在日は、9日、13日、16日、20日、23日、27日、30日の7日間で、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、ご相談などをお受けしています。

〔事務局〕



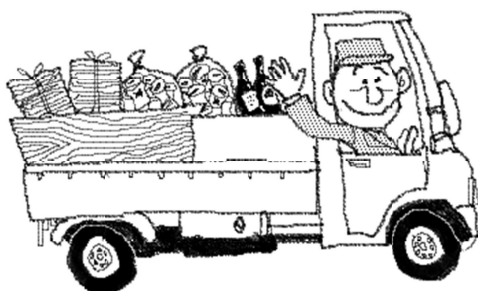
10区区長が交代します

10区区長鈴木真千子さんがおやめになり、5月から鎌倉正二さんが新しい区長として活動していただくことになりました。

鈴木さんには、1年間大変お世話になり有難うございました。

新しい鎌倉区長さんにはこれから1年間宜しくお願い致します。

〔事務局〕



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

4月（4日、18日）分

46,580円になりました。

大変有難うございました。