



《交流やつながりの場としての自治会活動》

自治会長 服部よね子

余寒お見舞い申し上げます。三寒四温と言われるこの時季。今年は、稀な暖冬であっても、やはり、春が待たれます。

春からの新しい体制を組むに当たって、「自治会は会合や行事・作業が多いから、役員の引き受け手がないんだ。」「高齢化しているんだから、負担をもっと軽くすべきだ。」などといったご意見をいただきました。もっともかもしれませんが・・・

米ブルッキングス研究所のグラハム博士の記事から、イギリスのある田舎町の事例を紹介します。

「郵便物の配達量もそんなに多くないことから、町では郵便局を閉鎖する案が持ち上がりました。閉鎖しなければ、局長や配達員を雇い続けなくてはならないため、費用対効果の観点から見れば、『閉鎖』は合理的な判断です。しかし、その町で行われた幸福度調査によると、特に高齢者の住民にとって、郵便局を訪れることは、一日で最も重要な時間であることが分かりました。彼らはそこで交流し、社会の繋がりを保っていたのです。」



これを、自治会活動に読み替えられないでしょうか!? コミュニケーションを図る場として、また、地域に愛着を持った子どもたちに育ててほしいという願いを込めて、自治会の活動を、もう一度捉え直してみませんか!?

《ふれあいセンターの改修工事を行ないました!!》



敷居を取り除き、床がフラットになったので、机・椅子のセットがやり易くなります。襖の取り外しがなくなり、ワンタッチでドアの開閉ができるようになりました。

どうぞ、皆さんご利用ください。

可児市集会施設事業補助金の交付が1月6日に決定。昨年計画しておりました

- ①床の張替え（畳から→Sフロー）
 - ②引き違い戸→（フラッシュパネル戸）
 - ③カーテン（防炎・遮光）の新調
- 等の改修工事が完了しました。

総工費見積額1,414,339円に対し半額の707,000円を補助金で充当。



《2丁目・若葉台との連絡道路法面に、防草シートを貼りました》



1月31日、今年のだち隊の仕事始め。

寒風を突いて18名の隊員が参加し、2丁目環境施設委員より依頼のありました、2丁目公園付近の道路側法面に防草シートを貼りました。

これで、従来のように刈払い機を使用する所が減り、掃除の際も楽になるかと思われます。

〔のだち隊〕はボランティアのグループで、無償で作業を担っていて下さいます。

一部思い違いをされている方がおみえのようですので、ご理解をお願いします。

なお、随時、隊員を募集していますので、事務所までご連絡下さい。

《集いの会 “笑顔” だより》

日当たりの良い場所では、梅の花が咲きはじめました。暖冬のこの冬は、笑顔に来て下さる方も声はずみ、足取り軽く、お顔が明るいように感じられます。年を重ねるほど暖かい冬は助かります。

2月25日は、春まち音楽会を予定しています。美しい歌声と楽しいおしゃべりを聴けば、・・・ほら、春はすぐそこまで・・・春の音を聴きにきて下さい。お待ちしております。

2月・3月のご案内 場所：ふれあいセンター 参加費：50円

開室日 毎週火曜日 9時30分～11時30分	
2/18	みんなで歌おう 2月の歌
3/3	楽しいひなまつり
25	春まち音楽会 ～かたかごコーラス～
10	とどけ東北の空へ 「花は咲く」を歌と手話で
3月31日の花見会はふれあいセンター内で開催します。尺八演奏会、踊り、歌謡ショーを予定しています。 詳しくは、3月15日配布のふれあいにてお知らせします。どうぞお楽しみに！！	
17	みんなで歌おう 3月の歌
24	ことばあそび 連想ゲーム
31	春だ！！桜だ！！花見会

《健康情報第2弾：日頃のサインで気付く心房細動》

心臓は右心房から出る電気が心臓全体に伝わることで1回動きます。ところが、左心房の肺静脈から出る期外収縮という脈が正常な脈とぶつかり、電氣的に乱れた状態になることがあります。それが心房細動です。

心房細動になると、左心房にある左心耳に大きな血栓ができ、**心原性脳塞栓症**になる可能性が高まります。通常より重症な脳梗塞となり、寝たきりになることが多いのです。

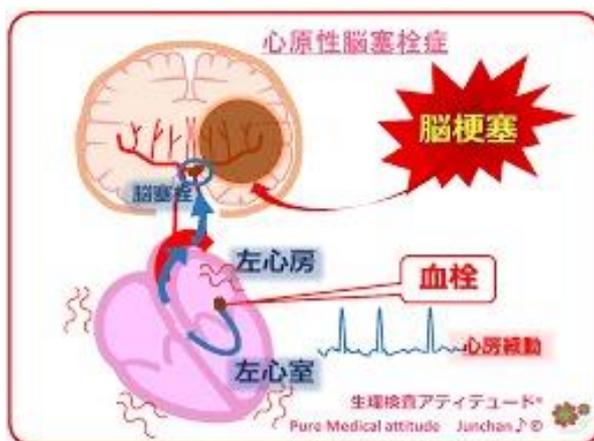
心房細動の症状は、動機や胸の不快感や痛み、軽い運動でも息切れするといったものです。このような症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

ただ注意が必要なのが、まったく無症状の方もいることです。最悪の場合、脳梗塞になって初めて、心房細動が見つかることもあります。それを防ぐには、定期的に検診を受けることが大切です。

また親指の付け根の動脈に触れ、不規則な脈がないか自分で確認することもできます。血圧計やスマホのアプリなどで毎日、脈拍や心拍数の記録をとることもおすすめです。脈拍が規則正しいかだけでなく安静での脈拍数が90を超えるなど、脈拍数が高い場合も要注意。その記録を主治医に見せれば、早期発見や早期治療につながります。

《参考までに》 長嶋茂雄さんは発作性心房細動に基づく心原性脳塞栓症で障害が残りました。

※記事は、朝日 健康+医療フォーラム Extra より抜粋



《現・新役員引継会を行いました》

去る1月26日、2019年度役員と令和2年度の役員内定者として引継会を行いました。輪番で選出の新役員は、役員未経験者ばかり。本年の経験者から、真剣に説明を受けていました。



《シリーズ 私の防災・減災、防火、防犯への取り組み No.11》

防災・防犯委員 竹内 計熙



毎年のように、全国各地で自然災害による被害が発生している。報道されるたび、60年前に甚大な被害をもたらした伊勢湾台風による床上浸水で、2～3日水が引かず、食事やトイレなどを近所と協力して工面し、家族でとても不安な生活をした事を思い浮かべる。

今後30年以内にマグニチュード8～9の大地震が70～80%の確率で起こると予測されており、いつ起きてもおかしくない。その為、我が家では、家具の転倒防止、非常持ち出し袋の準備、避難場所の再確認、家族情報記入管理、食水・飲料水の備蓄などを確保している。今から自分にできる最大限の備えをしておきたい。

《高齢運転どう向き合う!?》

高齢ドライバーに必要な7つの認知機能の例と考え方

注意力	路面や周辺に見えるものを正確に把握 ▽速度計を見て現在の速度を確認するという二つの動作を同時に行う ▽走行する車列の中から特定の車を認識 ▽周囲に危険がないか観察すること	機密性	狭い道路を対向車とすれ違う際、左に寄りながら注意深くやり過ごす
判断力	黄信号から赤信号に変わった瞬間や交差点に進入する前に、止まるか進むか瞬時に考えること	動作の安定性	運転中に蛇行したり、極端に遅い速度で運転したりしない。 安定したハンドリングやペダルワークで運転する。
柔軟性	目の前の信号が青でも、まだ歩行者が横断歩道を渡っている場合、後続車にクラクションを鳴らされてもアクセルを踏まないで待てる	適応性	突然の豪雨や強風に見舞われた場合、速度を落とし、路肩に停車する。 交通事故の際の交通規制や車が合流する際、警察官らの指示に従う。
決断力	狭い十字路を直進しようとした際に、右折しようとする車がいたため停車したところ、信号が赤になった。 直進するか、しないか、即座に反応する		

《サークル活動紹介 『手編みサークル』》

代表 可児 みちえ

毎週水曜日、10時から12時まで、ふれあいセンターで編み物を楽しんでいます。

現在、会員は12名です。30数年歴の人もあります。棒針・かぎ針などで、自分の編みたい物に挑んでいます。

講師は、岩見みつ子先生です。あちこちからの質問に丁寧に教えて下さいます。

夏まつりでは、フランクフルトを売ったり、秋のイベントには作品を展示しています。



訃報

尊きご生涯を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

3丁目10組 飯野マス子 様 92歳 令和2年1月21日ご逝去

ご夫婦仲がとても良く、お花が大好き方でした。 合掌

1丁目13組 鷺巣 三男 様 92歳 令和2年1月29日ご逝去

物静かな方でドラゴンズファン、相撲もお好きでした。 合掌

4丁目12組 赤塚 正利 様 72歳 令和2年2月1日ご逝去

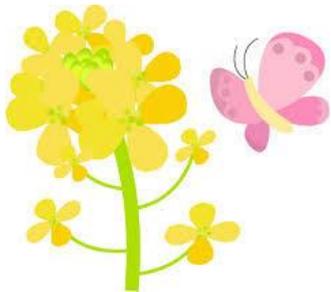
バラ・ハイビスカス・ブルーベリーetc. 丹精込めて綺麗に庭を手入れされておられました。 合掌



◇愛岐ヶ丘自治会カレンダー（令和2年3月）◇

日	月	火	水	木	金	土
1	2 いきいき教室 まちかど運動教室 卓球クラブ チアダンス	3 フラダンス “笑顔” サロン愛愛	4 太極拳 卓球クラブ 手編み	5 こでまり/女子卓球 ポレポレ愛岐 編み物 オカリナ	6 ポップコーン 卓球クラブ バドミントン 書道サークル	7 定例役員会 A G C
8	9 卓球クラブ まちかど運動教室 チアダンス	10 フラダンス お困りごと相談会 “笑顔” サロン愛愛	11 太極拳 卓球クラブ 手編み	12 こでまり/女子卓球 ポレポレ愛岐 愛川会 木曜ひろば	13 総会議案配布 ポップコーン 歌声サロン・リハーサル 卓球クラブ バドミントン 真向法	14 A G C
15	16 卓球クラブ まちかど運動教室 チアダンス 友和会月例会	17 フラダンス “笑顔” サロン愛愛	18 太極拳 卓球クラブ 手編み	19 こでまり/女子卓球 ポレポレ愛岐 編み物 オカリナ	20 ポップコーン 歌声サロン・リハーサル 卓球クラブ バドミントン	21 総会出欠届 回収 A G C まめの木 A F G C
22	23 卓球クラブ まちかど運動教室 チアダンス	24 フラダンス “笑顔”会議 “笑顔” サロン愛愛	25 太極拳 卓球クラブ 手編み 支え愛会議	26 こでまり/女子卓球 ポレポレ愛岐 木曜ひろば	27 書道サークル ポップコーン 歌声サロン・本番 卓球クラブ バドミントン 真向法	28 A G C
29 総会 新組長会	30 卓球クラブ チアダンス	31 フラダンス “笑顔” サロン愛愛				

〈色分け〉 赤：自治会行事 緑：集会場 紫：ふれあいセンター 黒：その他



愛岐ヶ丘自治会事務所

稼働日 月曜日～土曜日（日曜・祝日は休み）

稼働時間 9：30～12：00 13：00～16：00

☎ & 📠 0574-65-2978

✉ メール aigi5212@wh.comufa.jp

ホームページのURL <http://aigigaoka.sakura.ne.jp>

《お知らせ》

※ 3月29日（日）9時30分から、今年度の自治会総会を開催します。

会員の皆さまのご出席をお願いします。

総会資料は3月13日に配布しますので、お忙しいとは思いますが、目をお通しください。

全世帯、出欠届を必ず提出していただきます。

〔3月21日（土）締め切り、各組長まで提出して下さい。〕

※ 3月29日（日）15時から、令和2年度の役員・組長会を開催します。

欠席のないようお願いします。

※ 加茂消防事務組合からのお願い

住宅用火災報知器は、新築住宅は平成18年6月1日から、既存の住宅には平成23年から設置が義務づけられました。

「一日も早い設置であなたの命を火災から守りましょう」

設置から概ね10年が経過した住宅用火災報知器は、交換の必要があります。

既に設置されているご家庭は、一度ご確認下さい。

