

# 赤れんが

第139号 ブラウンハイム自治会

2018年 6月30日発行

発行責任者

森本 茂義

## 新自治会長のご挨拶

ついこの前、正月を迎えたと思っていましたら、もう年の半ばになりました。  
年を取るほどに月日が早く感じられます。

一昨年、完全リタイヤしたことを告げると皆から「教養無しなの？」「教育無しなの？」と聞かれ  
当方?? 「今日は用無しなの？」「今日は行くところ無しなの？」と理解するまでしばしの時間が  
必要でしたが、4月に自治会会長を命ぜられてからは伴侶に「今日も明日も集会所」と  
言うようになりました。

ブラウンハイムにも若い方や外国の方も新規入居者として仲間入りされています。

お互いに理解し助け合うには先ずお話することが基本ですので、掃除の日、祭り、避難訓練等の  
際には声掛けしてお誘いするようにしたいものです。

異国の地に暮らすのはかなりの不安とプレッシャーを感じると思います。

どのようにその方たちに接するかは自分が逆の立場だったら、どうしてもらったら嬉しいかを考え  
れば簡単なことです。うまくしゃべれないからと恥ずかしがる必要はありません。片言で身振り手  
振りのジェスチャーで十分です。

オリンピックに向け“おもてなし”が盛んに言われるようになっていますが、  
身近で実践したいものです。

自治会の活動が少しマンネリ化しているのではとの声がありますが、より良い自治会にするため  
に忌憚なく多くのご意見をいただきたいものです。

皆様のご指導・ご協力を頂き、これから1年間頑張りたいと思います。

ブラウンハイム41期自治会会長 森本 茂義

新一年生ご入学おめでとうございます。

21-2-304

ピーターズ ウゼブ エマニエル 君



## グランドゴルフ



4月29日(日)につつじ祭りが開催されました。

当日は真夏を思わせるような暑さの中、選手19名(3組)の方々がグランドゴルフに参加され、奮闘してくださいました。

残念ながら今回はホールインワンはいませんでした。

結果は次の通りです。

全体では46チーム参加し、Bチーム24位、Cチーム31位、Aチーム45位でした。

選手の皆様、本当にお疲れ様でした。そしてスコアを付けてくださった安齋さん  
暑い中、ありがとうございました。

「**見てるよりやった方が楽しい!**」という声も聞かれます。

皆さん、次回は是非奮ってのご参加お待ちしております!!





# 年間行事

## 自治会活動予定

3月	1月	12月	10月	9月	7月	6月	5月	4月													
赤れんが発行	新成人のお祝い 自治会役員選出	冬季交流会	年末の防犯パトロール	グランドゴルフ	歳末助け合い、赤い羽根共同募金	後期自治会費集金	赤れんが発行	グランドゴルフ(社協)	敬老のお祝い	サマーフェスタ	夏休みラジオ体操	七夕まつり	夏祭り	サマーフェスタ寄付金集め	前期自治会費集金	赤れんが発行	津波訓練実施	居住者名簿の提出	つつじ祭り(連合)	新入学児お祝い	総会

### 津波訓練

管理組合理事、自治会委員、災害に備える会の委員の協力を得て5月19日(土)に津波訓練が行われました。

訓練後の本部会議で出された意見は、高齢化とそれに伴う身体不自由の方の移動方法等これから抱える問題は山積みです。

それにおいても日頃のコミュニケーションがいかに大切か

**“遠くの親戚より近くの他人”**

この言葉に尽きると思います

覚えてらっしゃいますか？

ブラウンハイムでの決まりで震度5強の地震が起きた場合

☆トイレの水は流さない(簡易トイレを使用)

☆イエローサインを出す(家族の安全確認ができ次第)



イエローサインの表示

### 夏祭りのお知らせ

7月28日(土)御神輿・山車 9時出発  
ブラウンの夏祭りがはじまります。

子供たち集まれ！

アイス、ジュース、お菓子もあるよ。

今年は焼きそば、フランクフルト、かき氷、スイカ割り、  
コリントゲーム、ヨーヨーなどを準備しております。





## 介護保険のこと知っていますか

民生・児童委員 木内志保子

健康でいきいきと活躍するため ⇒健康づくり、介護予防  
地域で安心して暮し続けるために ⇒在宅医療、介護・生活支援サービス  
安定した生活の場の確保 ⇒状況に応じた住まいの整備、情報の提供

リハビリを  
したい

ふらつくので  
手すりやベツ  
を利用したい

食事作りや買い  
物をお願いしたい

デイサービス  
に行きたい。

介護保険を受けるには並木地域ケアプラザ (TEL 775 - 0707)  
又は区役所に連絡して、介護保険の申請をします。

認定調査で心身の状態を審査します。  
(主治医の意見書も必要です。)

※申請から認定まで  
1.5か月くらいかかります

介護度の認定が届きます。



## 保健活動委員より

保健推進委員 小泉高子

船だまりにウォーキングコースができました。皆さん歩かれましたか？  
並木地区センターと富岡東ケアプラザの間を入るとふなだまり公園です。  
ここがスタート地点です。

300mごとにポタンちゃん目印があり、一周すると950mの距離です。  
最近歩幅が狭くなったと感じてる方、要因の一つは大腿四頭筋【太もも】の  
衰えで体重を支えることが出来なくなっているとも考えられます。

正しい歩き方は健康寿命を延ばしてくれます。  
是非自分の歩き方を見直して健康寿命につないでいってください。

歩幅の目安  
通常歩行 身長×0.37  
ウォーキング 身長×0.45

ワンポイントアドバイス

歩幅+10センチで身体全体の筋肉をつかいます



## 編集後記

今期の広報部員は、4名。  
初対面であり赤れんがの編集に携わるのも皆初めての事で不安がいっぱいでした。  
しかし、作業が進むにつれて 女子力アップで 一致団結！  
無事 第1号発行にたどり着けました。  
取材や編集の際にご協力くださった皆様ありがとうございました。  
次号は、秋ごろに発行予定。夏祭りを中心に作成していきたいと思ひます。