

赤れんが

第147号 ブラウンハイム自治会 2021年 6月30日発行

発行責任者 中村 則雄

新自治会長のご挨拶

第44期ブラウンハイム自治会長を務めさせていただき事になりました21-2の中村則雄と申します。

未熟者ではありますが、精一杯務めさせていただきますので皆様どうかお力添えをお願い申し上げます。

本年度もコロナウィルスにより行事等が出来なくなることが早々に発生しまして、今後もどのようになるか不確実ではありますが、役員一同、力を合わせて一つ一つ解決していこうと思っています。

そのためにもどうか、会員皆様のお力をお貸しくださいますよう、お願い申し上げます。いたらない点も多いかと思いますが皆様お気づきの点があればどんどんご指摘下さいませ。どうぞ、宜しくお願い致します。

ブラウンハイム第44期 自治会長:中村 則雄

令和3年度 新入学おめでとう！

4月より新入学児童の皆さん
おめでとうございます。



♪3名♪

木宮 駿さん

阿部 義之さん

水上 凌玖さん



フレイル予防って聞いたことがありますか！

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、“健康”と“要介護”の中間にあたる状態のことです。

「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかないうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。適切な取組を行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。

日頃の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です！！



からだ

- 筋肉量の減少
- 食欲の低下
- 口腔機能の低下



こころ

- 意欲や気力の低下
- 記憶力、意識力の低下

社会参加

- 外出しない、できない
- 人や社会との繋がりや交流がなくなり孤立

日常生活に脳トレ、筋トレを取り入れてみてはどうでしょう



◎コロナ禍で外出する機会が少なくなり、人と話す事も減り、お口の力も衰えます。電話を活用して会話を増やし交流しましょう。

◎パタカラ体操はむせこみ、飲み込みにくさを防止する。【パ・タ・カ・ラ】と1日何回か発音をしましょう。(誤嚥防止)

◎ウォーキングは有酸素運動で脳の血流を良くする働きがあります。歩きながら脳トレをやる(100からの引き算、一人しりとりなど)

◎ちょこっとスクワット⇒並んでいる時、信号待ちの時などつま先立ち(かかとあげ)つま先上げ(かかと立ち)、買い物のカートを使ってふらつき防止してね。

◎足の指を使って転倒防止⇒指回し(足の指を1本ずつ右回し左回し各4回、左右)

民生・児童委員 木内志保子

♪敷地内花壇の花々♪

園芸部の方々、いつも花壇のお手入れご苦労様です。
季節ごとの花が見れるのでいつも楽しみにしています。
運動不足の方は是非、お散歩がてら楽しんでみてください。



撮影：広報部 皆様も花だけでなくお勧めしたい写真があれば我妻まで♪

編集後記


今期も昨年に続いてコロナウイルスの影響によりイベント関係が難しい状況にあるため少し寂しい赤れんがとなっておりますが、恐らくはワクチン接種を済ませる事を目下の課題としている方も多くいらっしゃることでしょう。次回発行の際に掲載する記事の案を募集します。お気軽に20-2-506我妻まで♪皆が楽しめる広報誌を出せるよう広報一同努めてまいります。



窓ガラス・玄関扉の交換工事が始まります

各世帯の窓ガラス・玄関扉の交換工事が始まりますね。修繕計画や業者選定など携わった方々はとても大変だったのではないかと思います。お忙しい中、本当にご苦労様です。工事期間中は車や人の出入りが多くなると思われますので、事故などには充分注意しましょう。

防犯パトロール 戸締まり用心！火の用心！

令和3年6月18日 防火・防犯パトロールを行いました。
各戸火の元には充分気を付けて下さい。
また、携帯電話に届く詐欺メールなどが巧妙化しています。オレオレ詐欺だけでなく身を守れる様、注意しましょう！

自治会各部長から

「広報部長：我妻 秀人」

コロナウィルスにより行事が少ない事から掲載できる情報が不足していますが少しでも見やすいものを作っていけたらと思っています。今年の広報は4人体制で頑張ります。

「環境部長：土屋 信孝」

今年は梅雨入りも遅くコロナの影響にてマスクも外せない状況の中ワクチンの早期接種が希望の光となっていることと思われれます。

今季環境部長を務めます土屋と申します。今期も防虫剤の投薬や災害に備える会の活動を通じ地域に貢献できたらと思います。

秋からは金沢区の家防防犯研修会への参加など高齢者の多い横浜市での取り組みなどを習学し皆様に共有していきたいと思っています。よろしくお願いします。

「イベント部長：山野 美恵子」

コロナの影響で皆さんが楽しみにされてる夏祭り、早くも中止が決定しています。この先どのような状況になるか分かりませんが楽しいイベントが出来ることを願っています。今期一年宜しく願います。

「シニア部長：宇佐美 春雄」

ウクレレや園芸などの活動をしています。現在、できていないものもありますがより良い地域づくりに貢献できるよう、一年間よろしく願います。