

『回覧』

町内会だより 3号 2017.6.22

(町内会の理念:地域活動+福祉+親睦+環境) 南本町町内会

## 本町連第8回パークゴルフ大会のお知らせ

個人戦です南本町町内会会員大勢の参加をお願いします!

先月の町内会だより2号でお知らせした本町地区町内会連合会第8回パークゴルフ大会の開催日を7月19日(水)でお知らせしておりましたが、都合により7月21日(金)に変更になりました。

南本町町内会パークゴルフ同好会を通して一緒に参加しますので、同好会会長 藤田 貢さん (TEL65-2412)か北 岩太さん(65-7901)に連絡してください。申込期限:7月4日(火)



## 七飯町への要望事項および町内会運営上の問題事項をお聞かせください!!

住みやすい町をつくるためのご意見をお聞かせください。

本町地区町内会連合会では毎年、町への要望事項および町内会運営上の問題点等を集約しております。

1. 南本町町内会としての町への要望事項
2. 本町地区あるいは七飯町全体についての要望事項
3. 単位町内会における運営上の問題点(課題や悩みなど)
4. その他

環境整備等の場合は、場所・区域・形状等を示す図面(A4判)に記入して会長(TEL・FAX65-5672)に提出してください。

# 平成29年度本町連親睦交流会に出席しました

## 全町民で力を合わせて七飯町道の駅を成功させよう!!

### 七飯町道の駅予想図



6月16日（金曜日）午後5時からお食事処かみむらで中宮町長さん、本町地区在住の町議会議員さん、総務部政策推進課地域活性係薄井係長さん、本町地区各町内会会長さん等が出席して親睦を深めました。（南本町町内会から佐藤会長、松井副会長が出席しました。出席者44名）

来賓、町長さんのご挨拶の中で、北海道新幹線開業から1年、町内各施設（函館大沼プリンスホテル、七重スキー場、昆布館等）30%もの観光客増加がありました。これは新幹線開業効果で、これから継続して来町してもらえるかが問題と話しておりました。

平成30年開業の七飯町道の駅についてもお話しておりましたが。反対町民の声もあって色々物議を醸しておりますが・・・。

私的な意見を申しますと、これから少子高齢化の日本にあって、消滅する市町村も出てくるのは時代の流れで、住みやすい街に偏って人口の増減が起こるのは当然なので、魅力のない市町村では衰退消滅の運命にあることは七飯町においても他人ごとではありません。

道の駅自体は、先行き不透明な部分も多いのですが、全町民力を合わせて成功させて七飯町を全国に向かって「住みよい町住みつづけたい町」を発信するツールにするくらいの考え方が重要であると思います。

住みやすい生活環境、自然豊かな町などとセットでアピールすることが人口を維持増加させることにつながると考えます。

### 七小の輪

### 七重小学校コミュニティスクール通信

七重小学校からコミュニティスクール通信「七小の輪」のお知らせ回覧・配布（別紙）の依頼がありましたので協力することにしました。

この通信を通して、町内会の子どもたちに関心を持って見守りましょう。



# 本町振興会館施設周辺草刈りボランティアに参加!!

日曜日のお忙しい中、南本町町内会5人の役員さんにご苦勞をかけました!

夏に向かって雑草の繁茂することと、子ども会（すずらん子供会、なかよし子供会）の夏祭り（お祭り山車、夕涼み会）と毒蛾発生予防のために6月25日（日曜日）午前8時から本町振興会館施設周辺の草刈りを実施しました。

南本町町内会からは小本秀輝外灯部長、竹内熱志会計理事、藤田弘子副会長、松井美智子副会長、会長が参加、各町内会と各子供会皆さんの総勢22名で汗を流しました。

お忙しいところ本当にありがとうございました



# 新しい町内会の仲間がふえました!

新しい町内会会員を紹介します。

6月から6班に角田健一さんが新しい会員として加わりました。

現在、南本町町内会の会員数が98戸になりました。

向こう3軒両隣仲良く、地域の支え合いを大切に、よろしくお願いたします。



## 地域共助

町内会みんなで支え合い、助け合って活力ある南本町町内会をつくります。

## 福祉

お年寄りと子どもと町内会のみんなが安心して暮らせる地域づくりに町内会全員が力を合わせます。

## 環境

地域の生活と七飯町の豊かな自然との調和をつねに意識して、美しい町内会づくりに全員で参加します。

## 親睦

となり近所、声をかけ合い、親睦を深めて町内会全員がふれ愛を大切にします。



# 健康寿命を伸ばそう ● 町内会のテーマ：体を動かしバランスの良い食生活で健康寿命を伸ばそう!!

## <42> 【「ダイナミック」応用編(1)】 バランスや筋力強化



体の反動を使わず、動く範囲いっぱいに関節を動かす「ダイナミックストレッチ」について、これまで主に柔軟性を高め、血流を良くして体を温める動きを紹介してきました。今後は応用編として、体のバランスや筋力強化にもなる方法を4回紹介します。スポーツ選手もよく行います。



今回は、太ももの前の筋肉のストレッチです。バランスを保って左脚で立ちます=図1=。右膝を曲げて=2=、右手で右のかかところにタッチします=3=。次に右脚で立って左膝を曲げ、左手で左のかかところにタッチします=4=。

ゆっくりと左右交互に5回ずつ。速さを上げてさらに5回ずつ行くと、効果が高まります。つま先を外からつかんでも効果的です=5=。無理のない範囲で行ってください。

## <39> 【体を回す(2)】 腰周辺の血流改善



私たちの体は環境の変化を感じ、それに適切に対応しています。滑りやすい冬の路面を歩く時は、さほど意識しなくても、下半身の筋肉に力を入れて歩幅を狭くし、転倒を避けます。また、そもそも寒くなると筋肉も硬くなりやすいもの。今回は腰周辺を回すストレッチで、筋肉をほぐして血流を良くしましょう。



車のワイパーの動きに似ているので、ワイパーストレッチとも呼ばれます。あおむけになり=図1=、両膝を曲げて引き寄せたら=2=、両脚を左右へゆっくり動かします=3、4=。脚を両側に下げる時に少し口をすばめて息を吐き、2の姿勢に戻す時に大きく息を吸います。動きに合わせて呼吸をするのは腰を痛めないためです。脚を下げる時におなかの筋肉に力を入れると、腰への負担がさらに減ります。左右10回ずつ1~2セット行いましょう。



**町内会資源回収日は毎月1日に実施します!!**

『捨てればごみ、分ければ資源』資源回収は町内会の活動財源になります!!

**来月の町内会資源回収日7月1日(土曜日)**