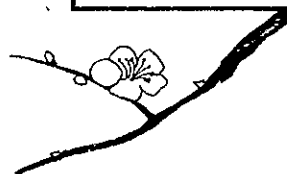


七飯町本町町内会 2 月行事ご案内

日	時 間	行 事	場 所
5 日(木)	13:30~	事務局会議	文化センター (1 階ホール)
14 日(土)	13:30~	ふれあいサロン 茶話会	キッチン ぽっぷ
21 日(土)	8:00~	町会資源ごみ回収日	各班指定所
24 日(火)	15:00~	ゴミステーション・地域巡回	町内7ヶ所他



事務局会議を皆様と一緒に進めて行きましょう

5日(木)の1時30分からの事務局会議は、令和8年度の活動・事業・行事等の原案作成や、町会資料の名簿や規約の一部を改正(住宅地図・役員数、報酬)する案のたたき台作りを進める主な議題です。皆様の色々な情報、ご意見、案等を取り入れまとめて行きたいと思っています。気軽に参加して下さい、そして一緒に会議を進めて行きましょう。

7年度最後の「ふれあいサロン茶話会」のご案内

2月14日(土)13:30~15:00, 7年度最後の「ふれあいサロン茶話会」の交流です。場所は、本町町内(五号線)「キッチンぽっぷ」で開催致します。このような、喫茶風食事店で行うのは、始めてだと思います。落ち着ける可愛い店内です、同じ町内会の好でオーナーさんが快く場所を提供して致しました。内容は、お茶を飲みながら今話題の会話や、今年度7回のふれあいサロンの反省点や、新年度の計画などを気楽に語り合い、ゲーム(豪華景品付き)も取り入れて、一時を楽しみたいと計画しております。一年で一番、凍れる厳しい寒さの2月、家に閉じこもってないで、みんなで一緒に春を呼び起こしましょう!参加の連絡待ってまーす。申し込み書、添付しております用意の都合上12日迄に提出して下さい。

今月の町会資源ごみ回収日は21日(土)です

先月1月の行事案内で、町会資源ごみ回収日を15日(木)と表示記載しまして、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、お詫び申し上げます。15日に提出した資源ごみを引っ越めて頂き、改めて17日(土)に雪の寒い中、再度提出していただきありがとうございました感謝申し上げます。二度とこの様な失態をしないよう気を付けます。変わらずに、町会資源ごみ回収日に提出のほどよろしくお願いいたします。今月2月は、21日(土)です。毎月、第三土曜日変わりません。協力をお願い致します。真冬日ですので、お天気次第で回収の時間帯もかなり遅れるかもしれません、回収場所の廻り雪かきなどで、資源ごみ目立つように出して置いてください。

12月分の資源ごみ、エグチリサイクルより1,485円、1月17日受け取りました。また新しい資源回収一覧をいただきましたので載上致します。

資源回収一覧

- 新聞紙** おもに新聞と呼ばれるモノの他に・・・
(コピー用紙や廃棄書類の他に新聞のチラシも含む)
- 雑誌類** ザッシと呼ばれるモノの他に・・・
(週刊誌、図鑑、教科書、カタログ類などの紙冊子の全て)
- 紙パック** 牛乳パックを水洗いし開いてください。
※パックの内側に銀紙が付いてる物は回収不可となります。
- 段ボール** 一般的に段ボールと呼ばれるモノ
厚紙(オカシやティッシュの空き箱等の厚紙全般)
- ※古紙の出し方 ヒモで縛る テープで纏める 箱につめる
- ビン・カン** 一升びん(茶いろ みどり色1, 8割のみ※くもりガラス不可)
※ビール プラスチックケース付でも回収可能です。
- アルミ缶・スチール缶** 水で軽く濯ぎ分別してください。
※汚れの落としきれない缶詰など燃やせないゴミとして
処理していただけると助かります。

◎その他のご不明な点があれば、お気軽に問い合わせください。

(株)エグチリサイクル

TEL (0138)65-7894

フリーダイヤル0120-657-894

ゴミステーション巡回は冬季は15:00~です

24日(火)15:00~町内7ヶ所のゴミステーションを巡回し、ゴミ箱・周囲の状態を点検しております、一緒に防犯灯なども目視点検します。月一回、第三火曜日に巡回しております。色々と参考になる事が有ります、一緒に巡回してみませんか、いい運動にもなりますよ、連絡下さい。

新年会の報告

1月16日、ふれあいサロン新年会が、金曜日18:00～本町町内の焼き鳥・居酒屋「ちょこっと横丁」で行われました。天気も穏やかで、雪道の足元に注意しながら会場へ向かいました、20分前に到着、既に5人来ておりまして会費を会計係に納め、事務局員と景品などの準備をし、5分前には参加者が出揃っています、定刻に一人入場、「おめでとうございます！本年もよろしく願いいたします。」の声で乾杯。テーブルには、焼き鳥・唐揚げ・枝豆・いか焼き等の酒の肴等のオードブル盛り合わせ、刺し身等々で賑やかです。飲み物は生ビール・お酒・焼酎・カクテル類、勿論ノンアルの飲み物も飲み放題、皆様のピッチが速そうでかなりの種類の数が出ていきます、廻りでは何の話か忘れましたが、会話に溶け込み語り合っていました。向かい側では、何が可笑しいのか笑いが堪えません。横の方では、今年の日帰り旅行などの話も出ていました。酔いが回らない内にゲームです。ゲームの名は忘れましたが、穴に剣を差し込み(12か所)一致したら人形が上に飛び出す、ハラハラドキドキゲームです。一回目です、なかなか飛び出しません、故障かなと思いましたが12人目で人形が元気よく上に飛び出しました。飛び出した人から景品が選べます、スカはありませんが中身はそれぞれ違います(景品は七飯道の駅で揃える)二回～十回目結構時間がかかり盛り上がり知りしぼみ、二・三回がいいですね反省です。最後まで人形を飛び出させなかったSさん、一等(優勝)です。おめでとうございます特別景品でした。楽しい新年会あっという間の時間でした、今回参加者は12名でしたが、1名が風邪で欠席、3名が夜の時間帯は、自信がなく皆さんに迷惑を掛けてしまうからと欠席、喪中につき2名が欠席、次回の冬季ふれあいサロンは、この様な事も吟味して、時間、タイトルも内容も考えて、皆様が沢山参加が出来る様に計画して行きたいと思います。新年会締めめの挨拶、顧問より、令和8年も、生き生きとした明るく安全・安心の住み良い環境に皆様と共に推進して行きましようとの音頭で、お開きでした。



七飯消防署から住宅防火に関するチラシ 添付しています

「火の用心」この季節、特にきおつけなければいけません。回覧板でなく、消防署にお願いし、町内会全戸に是非とも配りたいと、予防課予防係から全戸分のチラシを分けて戴きました。必ず目を通していただき、投げないで取っておいてください。

「フレイル」知っていますか？

加齢により心身の活力(筋力や認知機能など)が衰えた状態をフレイル(虚弱)といい、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。早期に必要な対策をとることで健康な状態に戻ることができますが放置すると要介護になってしまいます。

社会参加

口腔

フレイル予防の 4つの柱

運動

栄養

栄養・運動・社会参加・口腔の4つの柱は互いに影響し合っています。バランスよく取り組むことが重要です。

フレイル
予防



社会参加

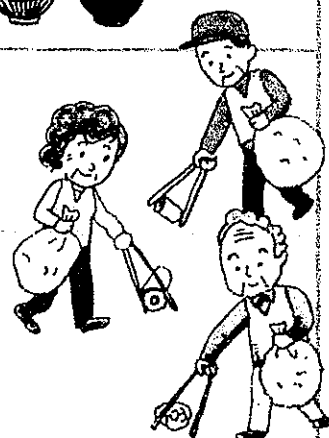
●町内会活動でフレイル予防

●就労、趣味活動、ボランティア等

社会参加することで要介護になるリスクが低下します。積極的に外出、人との交流を

●地域活動にも参加を

●認知症予防にも



運動

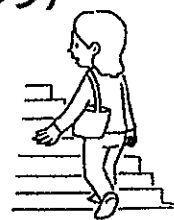


●有酸素運動(散歩・ウォーキング)

自立した生活の基本は自分の足で歩くこと

●筋トレ

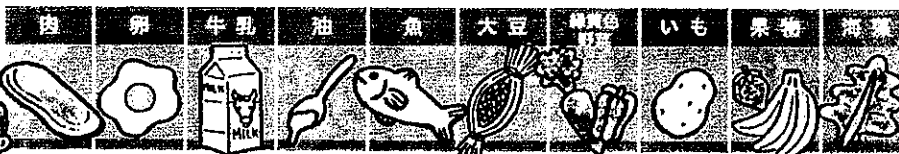
座りっぱなしの時間を少なく。少しの時間、少しのスペースでもできるトレーニングを習慣に



栄養

●バランスの良い食事

たんぱく質を中心に多くの種類の食品を組み合わせる食べましょう



●3食しっかりと食べましょう



口腔

●口の中を清潔に

●オーラルフレイル予防



☆次号は、フレイル予防のトレーニングです。《応急手当・健康ハンドブックより抜粋》