

## 七飯町本町町内会 3月行事ご案内

日	時間	行事	場所
12日(木)	13:30~	事務局会議	文化センター (1階ホール)
21日(土)	8:00~	町会資源回収日	各班指定所
24日(火)	15:00~	ゴミステーション、他巡回	町内7ヶ所他
26日(木)	10:00~	臨時・事務局会議	文化センター (202号室)
	10:30~ 13:00	会計監査	

### 12日(木)の事務局会議、会員の皆様も参加して下さい

12日(木)の事務局会議は、令和7年度、収支決算書の仮計算書。令和8年度、活動・事業・行事の原稿案、予算案等の仮原本を補足補修する確認会議です。会員の皆様の声(意見)やアイデアも参考に取り入れて、役員会と本町町内会総会に使用する、議案書や資料の作成にかかります。是非会員皆様の参加期待しています。また、参加できないが、ご意見、取り入れて欲しい案等、何でも結構ですので事務局にファックスでも電話でも連絡箱でも受付しておりますので宜しくお願い致します。明るく、安全、安心の住みよい本町町内会に、会員皆様と一緒に運営していきます。

### 今月の町内会、再生資源回収日は**21日(土)**です

先日、テレビのごみ対策特集番組の中で、各地域の殆どの行政では、ごみの出し方・分け方の分類が、燃やせるごみ・燃やせないごみ・粗大系燃やせるごみ・大型粗大ごみ・資源ごみ、となっておりますが、「資源ごみ」の名称は、資源は資源であり、ごみではない呼び方を変えたほうが他の分類との区別が解りやすく、ごみの減量方法の一つだと解説し、**再生資源**と改めましょうと説いていました。同感し、早速今月より「**再生資源回収日**」と名称を変更します。

町内会の再生資源回収ですが、冬季に入りまして、分別の変更や気候のせいかわかりませんが予定額を下回っています、燃やせるごみ袋・燃やせないごみ袋、粗大ごみに再生資源が入ってるのも見受けられます。分別等、面倒だと思いますが、町内会の再生資源回収日に出していただくよう協力をお願いいたします。

2月21日エグチリサイクルより資源回収金1,075円受け取りました。町、環境生活課廃棄物対策係より、1月分2,886円町内会に振り込まれました。

## ゴミステーションと地域巡回は24日です

2月16日 NHK 朝、あさイチの番組が、毎日付き合う「ゴミ」についての特番を観て、知らなかった情報など、大変参考になり勉強にもなりました、見た方もおられると思います「ゴミ」についての扱い等に、色々と考えされたのではないのでしょうか、流れはゴミ⇒収集車⇒清掃場⇒焼却場⇒処分場⇒埋立地と、それぞれの問題点を含んだ解説ありの放送でした。ゴミ問題は、暮らしを支える上で、大きなウエイトを占めてきています、この番組のビデオ(C.D)など手に入れて、各戸に観ていただこうと思っています。

27日(火)15:00より、ゴミステーションや防犯灯などを巡回します。ゴミ箱の痛み、汚れ等、出来る所は直ぐに補修修理します、地域の安全環境に以上がないかも点検し巡回します。一緒に巡回してみませんか、見晴公園上のゴミステーションからです。

## 26日町内会会計監査日です

10:30~13:00、文化センター(202号室)で、会計監査・樋笠政弘氏、長屋隆雄氏の二人で、令和7年度本町町内会の、収支決算・会計報告の監査を実施いたします事務局長が、資料を揃えて説明、報告に立ち会います。

それに伴い、10:00~同じ場所にて、事務局会議を開催します。会計等や、事業・行事報告等の確認を行い監査に向かいます。監査終了後には、4月の役員会(18日)総会(26日)に使用する資料のまとめをします、また8年度の役員名・班長予定者も確認します。

役員でない会員の皆様も、遠慮せず参加し、覗きに来て下さい、本町町内会は、会員の皆様で運営しています。参加の予定の方は、前日までに事務局に連絡下さい。

## ふれあいサロン「茶話会」笑顔いっぱい楽しい会でした

今年度最後の「ふれあいサロン茶話会」町内会員の、喫茶風ランチ処「キッチンぽっぷ」で行われました。1月からオーナーの怪我で臨時休業中で、心配しておりましたまだ完治してないのですが、当日は、貸切で開けていただき、またサービス以上の心使いをして戴きまして恐縮してしまいました。

2月14日(土)この日は、2月としては暖かく穏やかな日和でした、定刻13:30分の10分前には参加予定者全員が揃い、始めることになり、それぞれ飲み物注文、コーヒー、ココア、紅茶、ミルクティー、おかわりもありでした。お喋り開始です、近況報告や健康の話題などで、一幕終了です。ゲーム開始、トランプでのババ抜きです。これがなかなか面白く、はまるんですおとなしそうな人からも、カードお手にするとニヤリと笑いがこぼれます。一回のゲーム35分かかりました、二回目は20分位でしたが時間が長いとは思いませんでした。皆



ゲーム、ババ抜きのカットです

さんも、グループ、家族等の集まりなどの時、挑戦してみてください、顔の表情、しぐさ  
 いろんな発見があって和がもてます、いい雰囲気にもなりますよ。ゲームは、最初の  
 取り決めで、カードが3番目に0枚になり上がった人が優勝です。一回目も二回目も  
 優勝は、同じNさんでした、それぞれ皆さん景品を受け取りゲームは終了。そのあと  
 も、これからのサロン会や旅行会を何処にしようか等で話が盛り上がりまして、終了  
 30分も延長となり、16:00過ぎまで話し込んでいました。参加人数7人でしたが、  
 賑やかで楽しい「茶話会」でした。

## 杜協から、ご案内のお知らせです

七飯町社会福祉協議会より、介護に関する相談会のお知らせのチラシが届いていま  
 す、このような内容の相談はなかなかありません、介護に対する不安など、これからは  
 避けては通れない悩みです。この日の相談会、ほとんどの質問等に、アドバイス等適  
 切に伝えてくれるそうです。是非、気軽に相談に出かけてください。

赤い羽根共同募金チャリティー「ニュースポーツ大会」のご案内も届いています。冬  
 季なまった体を、爽やかな汗で流しましょう。参加費は町内会で持ちます、参加希望  
 のかたは、事務局に連絡下さい。

# 介護に関する 相談会



介護についての多様なご相談に、経験豊富な  
 主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）等が  
 アドバイスいたします。

日にち：令和8年4月14日（火）

時間：10:00～11:30

場所：七飯町社会福祉協議会

（本町5丁目4-8）

相談料：無料 お気軽にご相談ください

令和8年度 共同募金 PR 運動

## 赤い羽根共同募金チャリティー 第11回ニュースポーツ大会

皆様のご参加をお待ちしております  
 参加費 500円 個人戦 出場者募集

### 競技種目（6種類）

A ターゲットゲーム



ターゲットゲーム

B スカットボール



スカットボール

C スプラッシュボール



スプラッシュ  
ボール

D ポケットボール



ポケットボール

E ラダーゲッター



ラダーゲッター

F 輪投げ



輪投げ

令和8年4月17日（金）

七飯町スポーツセンター

10時～開会式

※町5-6-1

参加費はすべて赤い羽根共同募金に寄付します

お申込み・お問い合わせは 七飯町共同募金委員会

Tel: 65-2067 / Fax: 65-2542

主催：七飯町共同募金委員会

後援：七飯町／七飯町町内会連合会／七飯町老人クラブ連合会／七飯町民生委員児童委員協議会  
 ／七飯町ボランティア連絡協議会／七飯町身体障害者福祉協会／  
 市民後見人の会ななえ／NPO法人 ちえのわ



# ☆フレイル予防のトレーニング☆

## フレイル 予防



### 適度な運動で健康寿命を延ばしましょう

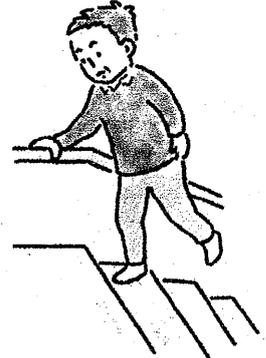
健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。また、要支援・要介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害」です。

平均寿命と健康寿命(男女別)	
男性	平均寿命 約81歳
	健康寿命 約71歳 ← 約10年 →
女性	平均寿命 約87歳
	健康寿命 約75歳 ← 約12年 →

### 運動機能を自己チェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を手すり無しで上れない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろしや掃除機の使用などの家事が困難

ひとつでもあてはまる場合は要注意!

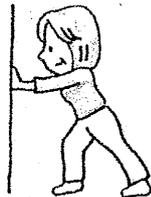


## 自宅や避難所など少ないスペースでできる筋力トレーニング

### ふくらはぎのストレッチ

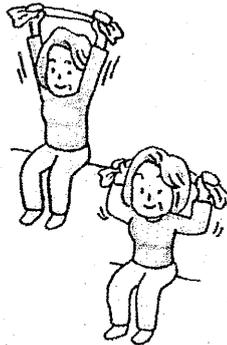
前に出ているひざを曲げ、後ろ側のふくらはぎをのばす  
※かかとを床から離さない。

ストレッチの時間:30秒



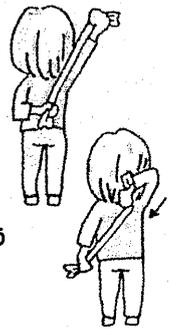
### 肩・胸のストレッチ

- 1 タオルを肩幅に持ち腕を上げる
- 2 タオルが頭の後ろに来るようにひじを曲げていく
- 3 しっかり胸を張り3秒保持し戻る
- 4 ゆっくり10回行う



### 肩の柔軟運動

- 1 タオルを用意し、背中側で両端を握る
- 2 痛みのない範囲で上下に大きく動かす
- 3 ゆっくり10回行う

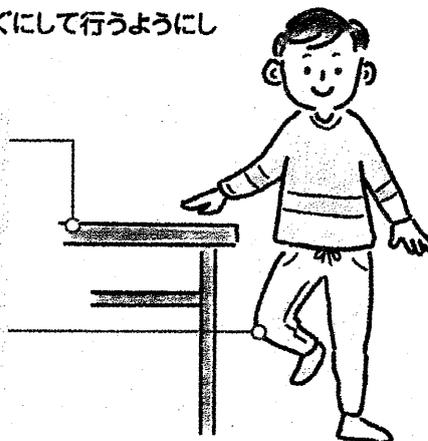


## バランス能力をつける片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

● 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



● 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



[健康ハンドブックより抜粋]