



向山町内報

8月号

令和2年8月1日

発行

発行責任者/鈴木 完一
編集責任者/堤 和子

向こう三軒両隣り



向山町内にある畑の写真を1枚

会長あいさつ

向山町内会長 鈴木 完一

▼コロナ禍にあつて、最近盛んに使われている言葉が「With コロナ」という言葉であります。どういう意味なのかネット調べてみました。それによると「世界規模で新型コロナウイルスの流行の前後で、人々は社会生活の大きな変化を否応なく受け入れざるを得ない状況に置かれた。新型コロナウイルスのワクチンや治療薬は、すぐに出てこないという可能性を視野に入れた生活スタイルへの変化を余儀なくされ、新型コロナウイルスと共に生きていくことが求められる「ウィズ・コロナ」を迎えた」とあります。▼要するに新型コロナウイルスの流行する前の時代に戻ることとは不可能。これから先は、この厄介なコロナウイルスと同棲しながら社会経済生活を送っていくかなければならないということのようであります。▼さて、このコロナ禍で新たな動きが出てきているという記事を目にしました。それは、首都圏から地方への移住を前提にした問い合わせが増えているという記事でありました。比率的には若い世代の問い合わせが多いということもあります。▼なぜ、この記事に注目したかと言いますと、幸か不幸かコロナ禍の中でリモートワーク・テレワークが導入され社会に定着しつつあります。それがオフィスでなくても仕事はできるといことが実績として出て、ならば東京でなくても仕事ができるし、ゆつたりとした田舎で家族と共に生活したほうが豊かな人生を送れるのではないかとという方が出てきているのかな?と勝手に思ったりしています。これがどのような動きにつながっていくのか注目をしていきたいと思っております。

2020 向山地区 敬老会

中止のお知らせ

今年度の「敬老会」は、会場・人数・内容など三密を避けるのは難しい…ということから安全面を考慮し中止を決定しました。

中止はしますが、75歳以上の方へのお祝いと、向山地区独自の古希(今年度70歳になる方)のお祝いはさせていただきたいと思っております。

- ◆ 75歳以上の方へ記念品(町より補助金あり)
- ◆ 70歳の方へ記念品(町内会独自)

記念品については、感謝の気持ちを込めて準備させていただきたいと考えています。

対象者の方々は、民生委員が自宅までお届けしますのでお受け取りくださればと思います。

◇今年度は、残年ながら中止となりますが…、ひとり一人が、じっと我慢した月日も貴重な思い出です。次年度こそは、敬老会が開催されますよう心より願っております。



レジ袋有料化 7月~全国でスタート



全国でレジ袋の有料化が始まりました。

スーパーはもちろん、コンビニや薬局等、どのお店でも有料となりました。

エコバックは、店舗や買う量に合わせてサイズを取りそろえて持つと便利です。

いきいきサロン実施について

7月号でお知らせした通り、8月7日(金)第1回「いきいきサロン」を開催します。

コロナ禍の中、心配は尽きないと思っておりますが出来る対策をとって進めていきたいと考えています。

参加の際は、マスクを着用ください

気が進まないときは無理をしない

おねがい

●いきいきサロンは、みなさん一人ひとりの元気な姿に会えることも目的のひとつと考えています。ちょっと顔を見せるだけの参加でも、気晴らしのような気持ちでも大歓迎です。集会所へ足を運んでいただければと思います。

8月詳細は、別紙のチラシをご覧ください。

※今後の開催について、予定を変更する場合があります。ご了承願います。

非接触式温度計 購入しました

体温を測定する際に、おでこに向かってスイッチを押すだけで簡単に測定できる非接触型の衛生的な温度計です。

いきいきサロンなど、必要に応じて使用していきましょう。



町から示された施設利用の際の工夫

- ・ 密閉空間にしない
- ・ 密集しない
- ・ 密接しない
- ・ 具合の悪い人、悪かった人は利用を控える
- ・ 懇親会など大勢での会食を控える
- ・ 利用時間の短縮、少人数での利用を心がける
- ・ 共有のものの管理、消毒等を心がける
- ・ 小まめな手洗いをしましょう
- ・ 咳エチケットを守りましょう(マスク着用)

向山町内会も、いきいきサロン開催の際は、上記の注意を払いながら進めていきます。みなさんのご協力をお願いいたします。

ウォーキングの効能

「健康」が一番！そこで、ウォーキング！

・ウォーキングのカロリー消費量は
1時間で約200～400kcal。(ご飯およそ2杯分)

・代謝アップが期待できる
カロリーを消費しやすい体を作る。

・全身の血流促進に役立つ
血の巡りが良くなるということは、脳への血流も増すということ。脳の機能を健康に保ち、認知症予防への効果も期待できる。

・血糖値やコレステロール値の改善
少し速度を上げると、心肺機能の向上も。

・メンタル面にも好影響
脳内でエンドルフィンという物質が分泌され気持ちを持ちを前向きにしてくれ、日々の満足感や幸せ感を高めてくれる。

・幸福ホルモン
1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニンの分泌が進み、自律神経のバランスを整えてリラックスさせてくれる。

※心と体は密接に関係しています。疲れやストレスを感じたときはウォーキングで心身のバランスを整えるのもひとつの方法です。



第2回 機械による公園草刈りについて

8月9日(日)9時～

公園広場にお集まりください



前回同様、草刈り機械をお持ちの方にご協力いただきたいと思います。暑い中、大変とは思いますがよろしくお願いたします。

女性部 花壇整備終わりました



7月5日(日)じりじり小雨の中で開始しましたが、徐々に雨も上がり作業日和となりました。

咲き終わった花々の手入れや草取りなど、11人の参加者で手際よく片付きキレイになりました。

コロナ禍で、世の中の動きが変化している中、久々に顔を合わせる事が出来たことは、貴重なことだと心からそう思えた一時でした。

特殊サギに注意！

電話でお金の話が出たらサギです
スグに切りましょう

大事なお金を魔の手から守りましょう

これからもズット予防



まだまだ続くコロナ禍…手洗い・マスクなどで感染予防を心がけましょう。

- ＊表現の自由を奪う 法施行
- ＊世界中 増えたら恐い 独裁者
- ＊最近の 化学で止めれぬ 新ウイルス
- ＊化粧無し マスクと帽子 目だけ出る
- ＊はがゆいが 三密守り 終息を
- ＊逢えぬとも 電話の向こう 弾む声
- ＊脳トレだ クロスワードと ならめっこ
- ＊自粛でも 心は自由 自在です
- ＊きれいだねえ オンリーワンの 花壇たち
- ＊マイバック 地球を守る 第一歩
- ＊後戻り 出来ぬ人生 だから今
- ＊本読んで 心に栄養 与えよう
- ＊入浴が 遅くなる クイズ番組
- ＊コンビニで おふくろの味 売っている
- ＊自粛後も 羽が伸ばせず 巢にこもる
- ＊あらすテキ お洒落に決める マイマスク
- ＊これもエコ テイクアウトに マイタッパー
- ＊雨よ降れ 元気に根付け 芝桜
- ＊雰囲気も 持ち帰りたい テイクアウト
- ＊紫陽花の 色とりどりに 雨の音
- ＊梅雨空に 髪の毛ちぢれ 不細工に
- ＊終わらない 迷惑メール 騙されぬ
- ＊空の上 故障したかの 雨の量
- ＊どんな日も 希望忘れず また明日

川柳おしゃべりサロン
【7月】作品紹介



旬の味覚 《茄子(なす)》

●茄子は全体の95%が水分で占める。なすの果皮やへたに含まれるアントシアニンには悪玉コレステロール値を下げて動脈硬化を予防する働きがある。また、抗がん効果があることも分かっている。これらの成分は加熱に強く油で揚げたり、煮たり、焼いても効用はほとんど変わらないのも特徴。 ※体を冷やすので、冷え性の方や妊産婦の方は食べ過ぎないように注意を。

《レンジで蒸しなす》

- 作り方 ①ナスはヘタを落とし皮をむいて水にさらす。水気が付いたままラップで包む。
- ②レンジで(600W)3分間加熱する。
- ③冷めたら適当な大きさに切り、お好みのたれをかけてできあがり。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 マージャンの会 9:30~「集会所」
2	3 【燃えるゴミ】 川柳サークル 13:30~集会所	4	5 【資源ごみ】 缶・プラスチック	6 【燃えるゴミ】	7 いきいきサロン 10:00~	8 マージャンの会 9:30~「集会所」
9	10 山の日 【燃えるゴミ】	11	12 【資源ごみ】 紙	13 迎え盆 【燃えるゴミ】	14	15 神社ご縁日
16 送り盆	17 【燃えるゴミ】	18	19 【資源ごみ】 プラスチック	20 【燃えるゴミ】	21	22 マージャンの会 9:30~「集会所」
23	24 【燃えるゴミ】	25 燃えないゴミ	26 【資源ごみ】 びん	27 【燃えるゴミ】	28	29 マージャンの会 9:30~「集会所」
30	31 【燃えるゴミ】					



公園草刈りはもう一回、9月に予定しています

《第1回 いきいきサロン》
8/7(金) 10:00~
集会所での会食はありません。お持ち帰りとなります。

【編集後記】

7月のある日、TVに泉谷しげるさんが出演されていました。泉谷さんは72歳。パワフルな語りと歌とギターに圧倒されます。何歳になっても妥協しない強さに感動！特に、泉谷さんが作詞・作曲した「春夏秋冬」は、長く歌い続けられている曲で、聴いていると何故だか胸が熱くなります。(TVで少ししか聴いたことがありませんが(笑))「♪今日ですべてが終わるさ、今日ですべてが変わるさ。今日ですべてが報われる、今日ですべてが始まるさ~♪」コロナのいま...だからこそ、元気をもらった気がします。

集会所の利用について

- ◎清掃◎ガスの元栓◎暖房◎換気扇◎電気◎戸締まり等の確認を徹底し、消し忘れ、閉め忘れのないようご注意願います。



集会所ご利用の際は、お気軽にお問い合わせ下さい

(鈴木会長) ☎ 090-7938-9258

