

自治会の新たな取り組み

1. 次世代会員との懇談会
(年間3～4回程度)
2. 自治会の活性化
(自治会独自の行事を開催)
3. 自治会報の発行
4. 意見箱(ポスト)の開設

「2020年度スタート」

区民会館も新しくなり、自治会長も木村会長から山田新会長に引き継がれました。早いもので、「令和」の新年号に代わり1年が過ぎました。
新緑の爽やかな大型連休も今年は『新型コロナウイルス感染拡大防止』に伴う「緊急事態宣言」が出され「ホームステイ」「巣ごもり」などと不要不急の外出自粛を呼びかけられていましたが、これからは『感染拡大注意県:新たな生活様式(取り組み)の徹底』となりそうです。

区民会館の周囲に芝張り
5/11.12専門部・役員会有志で
芝張り作業を行いました。



シニア世代の健康問題〔運動不足による体力低下の防〕

こんな言葉知っていますか？

『フレイル(加齢による心身の虚弱)』・『サルコペニア(老化に伴う筋肉の減退)』

(1)フレイル(加齢による心身の虚弱)

健康と要介護の間にある「心身の調子が崩れた状態」;虚弱 だそうです。

(2)サルコペニア(老化に伴う筋肉の減退)

加齢や疾病の影響で筋肉量と質が低下している状態だそうです。

* 将来的には、日常の行動(移動・軽微な運動)に支障をきたすようになる。

予防対策として

- ①体を動かす:人ごみを避け散歩、テレビを見ながら体操・ヨガなど室内運動
- ②生活ペースを崩さない:入浴・睡眠、栄養のある食事
- ③間接的に人とつながる:電話やメールで連絡を取り合う
- ④日光浴、家で出来る趣味に取り組む



区民会館回りは自治会管理、周辺広場は市の管理となっています。周辺広場等は「里親の会」の人達が市からの委託で定期的に除草作業を行っております。その他会館周辺を草花等を植えて整備してくれている会員の方々がおられます。
「ありがとうございます」

「『新型コロナウイルス感染予防薬』なるものには効力はないと言われています。購入前に確認しましょう！」

継続的な自治会維持のために「専門部」「里親の会」に入会をお願いします。



「写真コンテスト」の投稿参加呼び掛け時の鎧着用者の正体は「山田会長」でした。投稿者には粗品をお渡しいたします。次回のイベントにも参加下さい。

最近地震が多発していると思いませんか？
この時期に災害が発生など嫌ですね！
「防災対策にも気を付けましょう」

「立夏」となり夏日の日も多く
『新型コロナウイルス感染予防
マスク』使用時「熱中症」に注意

*5月の区民会館清掃は5月16日に役員会で実施致しました。

油断大敵 ・ 急がば回れ

自治会 会員状況	自治会会員数	転入	転出	計報	2020年5月16日現在	
	435(世帯)	0	1	1	発行編集	自治会 総務部
	第2つつじが丘の人口年齢は牛久市でも3番目に高齢化しています。 人口1,163人=65歳以上600人で高齢化率51.6%です。(令和2年3月1日現在)				市人口	世帯数
					84,787人	36,807世帯

* 自治会へのご意見等は区民会館のポストへ投函下さい。