



発行: 令和5年11月20日

編集: 第24期広報部門

オクトス湘南茅ヶ崎自治会たより

オクトス湘南茅ヶ崎自治会 2023年度 第2回会報



11月なのに夏の暑さが、戻ったりと体調管理の難しい日が続いていましたが、立冬を迎え朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年は、例年より遅い紅葉ですが、鍋を囲む季節の到来です。夏以降の自治会活動の報告をいたします。ご一読いただければ幸いです。

- ◇ 10月8日(日) 松林地区大運動会開催 <室田小学校校庭>
総合優勝は、中赤羽自治会でした。オクトス自治会は、アベックキャッチボール、綱引き、親子で宅急便、5分間走、パン食い競争、玉入れ等に参加しました。残念ながら結果は、最下位でしたがそれぞれが、力を発揮して競技を楽しんでいたことをご報告いたします。今回ご参加並びにご協力をいただいた皆様大変ありがとうございました。
- ◇ 10月18日(水) ひまわり会: フレイル予防のストレッチ教室開催 <オクトスステーション2階>
教室では、まず足の筋肉量を確認してフレイル兆候チェックテストを各自行いました。
フレイル対策の三つの柱は、「栄養(食・口腔)」、「運動」、「社会参加」です。
(※フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の虚弱な状態のこと) テスト後、無理なくできるストレッチ、手足を様々な動かして行う有酸素運動やツボをもみほぐしリンパを流す運動など約1時間にわたり行いました。段差で転んでも補える筋力を保つためにも出来ることから始める良い機会になったと思います。

次回のひまわり会は、12月14日(木)です。
忘年会(カラオケ)を開催します。
年忘れにぜひご参加ください。



- ◇ 11月12日(日) オクトス秋祭りが、開催されました。肌寒い日曜日となりましたが、多くの方にご来場いただき、揚げ物コーナー、スイーツコーナーともに早くに完売となりました。子供会コーナーでも親子揃ってゲームを楽しむ姿が、見られました。レンガ広場で歓談されるご家族はじめ住民同士の交流の場となったのでは、ないかと思えます。



- ※ 12月3日(日) 「2023年度オクトス合同防災訓練」を行いますので、お時間のある方はぜひご参加下さい! 初期消火訓練、応急手当・CPR(心肺蘇生法)訓練、救助・搬送訓練等です。
時間: 午前9時~12時(予定)
会場: オクトス敷地内『管理棟南側テラス』