

# 円蔵自治会だより

合 言 葉  
みんなWA (輪・話・和)  
になるなかよし円蔵

毎日の  
あいさつ運動  
展開中

平成30年  
1月1日  
(第70号)

発行責任者  
円蔵自治会 小室正明  
TEL・FAX 82-9095

## 12月定例組長会議報告 (主なもの)

1. 元旦祭・だんご焼きの件
2. 移動式ホース放水訓練の件
3. 学区パトロールの件
4. 役員選出の件



## 1月の予定 (主なもの)

10日 (水)	学区パトロール	7:30
12日 (金)	1月事務局会議①	9:00
14日 (日)	組長会議10:00 だんご焼13:00	
21日 (日)	移動式ホース放水訓練	9:00
25日 (木)	円蔵サロン(39)	9:00
27日 (土)	1月事務局会議②	9:00

## 「第39回円蔵サロン」のご案内

1. 期 日 1月25日 (木)
2. 時 間 午前9時から12時まで
3. 場 所 円蔵自治会館 (1・2階)
4. 対 象 老若男女 (どなたでも)

●お茶等は準備します。参加費1人100円。

## 高齢者の健康法 杏林大学 石川名誉教授

\*高齢者の皆さんに、毎日行っていたきたい健康法として、次のことを勧められています。

**いちどく一読** \*一日に一度は、文章を読もう。  
・新聞でも雑誌でも好きなものを読むこと。認知機能がアップします。

**じゅうしゅう十笑** \*一日に十回くらいは、笑おう。  
・笑いが少ないほど、認知機能低下。笑うと免疫力向上。がん予防効果大。

**ひゃくきゅう百吸** \*一日に百回くらい、深呼吸しよう。  
・深呼吸は、肺機能が高まり、自律神経が安定、ストレス解消に役立つ。

**せんじ千字** \*一日に千字くらいは、文字書こう。  
・文字を書くことは認知機能アップ。できるだけ漢字を使うことをお勧め。

**まんぼ万歩** \*一日に一万歩を目指して歩こう。  
・歩くことはメタボ予防治療効果的。記憶力を高め、認知症予防にも有効。

\*一日の時間の流れの中で、「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を復唱して、まだやり残しているものがあれば先ず、それを片付けるようにしてみましょう。  
\* 高齢者のみならず、誰が行っても・・・それほど、お金もかからないので・・・

## 第80回高南一周駅伝競走大会/円蔵地区内通過/応援よろしく!

\*県下最古・日本で2番(箱根駅伝の次)の歴史伝統ある駅伝です。昭和14年に始まった「高座郡の南部(茅ヶ崎の昔の呼称)を一周する駅伝」が大会名の由来でもあります。  
\*今回も100チーム以上の出場が予定されます。コースは、市総合体育館をスタート・中継・ゴールとする周回コースであります。

\*お勧めの応援場所は、地元クリエイト(旧内田ガソリン)前です。円蔵祭囃子保存会の演奏場所でもあります。ここで、女子・小学生男子の部が10回(周)も見学できます。もちろん、円蔵からも大勢「鶴嶺」の名称で出場します。応援をよろしくお願いします。

\*期 日 1月8日(成人の日)

\*時 間 8:15~11:10

(小室会長は、広報と先導を兼ね、マイク実況します)



## 防災格言(いのちを守る百の戒め) 防災アドバイザー-山村武彦先生

(45) あっ地震!揺れたら  
「心のスイッチ」ONにせよ!

(46) あっ地震!机の  
下より、ドア開ける!

(47) 地震時は、揺れが  
収まってからでも、火は消せる

(48) 地震時は、その時  
その場の「安全ゾーン」

(49) 地震時に  
持ち出すものは、命だけ

(45) 普段から、何か起こったら「心の緊急スイッチ」を入れる訓練をしておく必要がある。安全神話にすぎらないためにも。

(46) 先ず避難路を確保すること。次に安全ゾーンに移動。屋内での死傷(圧死・焼死)を数多く見てきたからこそ言えること。

(47) 過去の教訓から、「地震!先ず身の安全、そして火を消せ!」ガスには自動遮断装置もあり、万一でも充分、火は消せるのだ。

(48) 地震時は、その時その場に合わせた行動をとるしかない。いざという時、慌てず騒がず、冷静な行動が唯一の道である。

(49) 持ち出すものは命だけ。必要な物は揺れが収まってから取りに戻ればよい。先ず、生き残ること、次に生き延びること。

## シルバークリヤ川柳から

- ①注目を 一身に受け 餅食べる
- ②我が家にも 政権交代 夢にみる
- ③老後にと 残した夢も 夢のまま
- ④アイドルの 還暦を見て 老を知る
- ⑤たちあがれ 日本じゃなくて 足と腰



## 編集後記

「生きているということは 誰かに借りをつくること 生きてゆくということは 誰かに借りを返してゆくこと 誰かに借りたら 誰かに返そう 誰かにそうして貰ったように 誰かにそうしてあげよう」(永 六輔) 改めて、考えさせられる内容では・・・