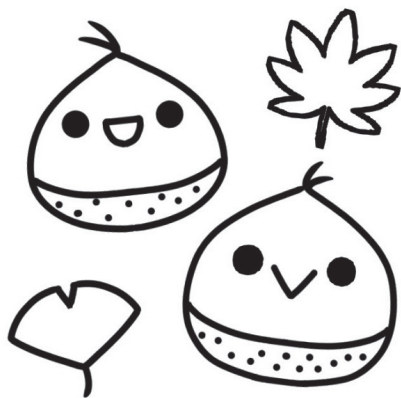




自治会便り

発行／西柴団地自治会

編集／広報部

e-mail : nisisiba4@yahoo.co.jp

会長／山田日出雄

電話／701-4961

2020年10月25日

(令和2年)

VOL.380

秋も深まります。急な冷え込みにご注意を！

◆会長挨拶

最近、神奈川県における異臭騒ぎが大きく報道されています。三浦市、横須賀市、横浜市など、異臭報告の地域も拡大しているようです。青潮、石油タンク排気装置不具合、地殻変動など諸説が言われていますが、不確かな情報に振り回されないことが肝要でしょう。こういった時には、むしろこれを良い機会ととらえ、災害発生時の対策に改めて思いを致してみたいかがでしょうか。

ひと月ほど前、防災部が手配した『金沢区防災マップ・区民生活マップ』が全世帯に配られました。その中には津波や地震発生時の留意点、日頃の備え、避難時の心得、となり近所の助け合いなど、災害発生時の重要ポイントが記されています。特に、となり近所の助け合いですが、親子別所帯が当たり前になった近年の状況を鑑みたとき、これがいかに大切なものかが身に染みて感じられます。

『となり近所の助け合い』の第一歩は、近隣の人たちが互いを理解し合うことだと思います。そのための一番の近道は【組懇談会】や【組長会】で楽しく会話を進めることではないでしょうか。

そこで、『【組懇談会】【組長会】のすすめ』のパンフレットを作成し、皆様のお手元にお配りすることにいたしました。11月の『自治会便り』とともに配布予定です。ホームページにも掲載しますので、ぜひ、ご活用ください。

10月度定例本部会報告(開催日10月19日)

1. 報告事項

・役員会より

- ①隣近所の相互理解を深めるためにも、組懇談会・組長会の開催を勧める
開催日程や回数は必要に応じて決めて行く。
詳細は、HPをご覧ください。
- ②急傾斜地(1ブロック)崩壊対策工事の工事業者が決定し、ようやく始まる。
- ③会長代行を総務担当、田中副会長とした。
- ④自治会館清掃を業務委託した。(月1回)
清掃場所：トイレ、台所の床
委託業者：シルバー人材センター(一番安い)
費用：¥2,750/回 2時間
- ⑤事務員(有償ボランティア)を募集する。

・防災部より

防災拠点委員会の委嘱状とマニュアルを配布しました。全体活動は行いませんが、委嘱された委員の方は、マニュアルをよく読んでください。

◆本部会メンバーにマスク、検温への協力を依頼した。

●『助けてカード』登録更新のお知らせ

災害時要援護者登録申込書を配布します。趣旨に同意した上でお申し込みください。また、昨年登録された方もお申し込みください。

*申込書は封筒に入れ、組長さん、または自治会館にお持ちください。

締め切り日：11月20日(金)

●西柴一斉清掃・バス通り清掃

日 時：11月28日(土)

9:00～11:30

清掃場所：ご自宅周辺

片吹交差点～文庫小学校交差点

【ボランティアの方々の清掃場所】

ボランティア集合場所：西柴団地自治会館

称名寺東公園ほか

今年度より西柴団地一斉清掃を行います。

ご自宅周辺のお掃除をお願いします。

例年通り、バス通りの清掃ボランティアも募集

集しています。ご自宅周辺の清掃後の参加

もお待ちしております。コロナ対策をしながら

の作業となりますが、きれいな街づくりに

皆様ご協力ください。

*雨天の場合：11月29日(日)

*詳細は回覧でお知らせします。

(環境交通部)

●消火器(強化液)の購入・

不用消火器の引き取り等のご案内

新規購入は、1台につき自治会が¥2,000
の補助をします。

粉末タイプの詰替えも行います。

受付期間：11月11日(水)～12月10日(木)

申込方法：自治会館に連絡ください。

☎：701-4961

アドレス；nisisiba4@yahoo.co.jp

*詳細は11月10日の回覧をご覧ください。

(防災部)

●「屋根の一部が剥がれかけている」

という話をしてくる業者にご注意を!!

詐欺等をする悪徳業者や空き巣の下見かも?

最近、西柴団地内で「近所でリフォームの工
事があるので挨拶に来ました。お宅の屋根
の一部が剥がれ掛けています。無料で屋根
の点検をします」という訪問事象がありまし
た。身分証や工事期間等を記したチラシも
持っていなかったのが、断ったそうです。気
を付けてください。もし、出くわした場合は、
「いつもお願いしている業者がありますので」
などと断ってください。

(防犯部)

●防犯情報

10月は、防犯情報が多い月でした。

自転車盗難は、11件、施錠6件、無施錠5件で
した。駐車中の自動車やオートバイの盗難も各
1件発生。施錠していても盗難は発生していま
すが、少しでも抑止するために、自転車の施錠
は必ず行いましょう。

また、電力会社を騙る者がブレーカーの確認と
称して高齢者宅に訪問する事象が生じていま
すが、工具類の所持もなかったことから不審に
思い断ると立ち去ったようです。特殊詐欺等に
関しては、まずは落ち着いて不審な点はないか
振り返り防衛措置を行ってください。

*引き続き防犯パトロール隊員(ボランティ
ア)を募集しています。詳細については、西
柴団地自治会にお問い合わせください。

(防犯部)

●高齢者インフルエンザ予防接種

接種希望の方は、お早めに

65歳以上の方は、12月31日までは接種費用が無料になります。

詳細は、横浜市のホームページをご覧ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/yobosesshu/yobosesshu/koureiinflu.html>

なお、接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。



今月のオススメ情報

紅葉や初雪の便りも聞かれる今日この頃。今月のオススメ情報は、疲れた心を元気にする、私の健康法を3つお伝えしたいと思います。



まずは、ヨガで行う瞑想です。

いろいろな感情から自らを解放して、真の自分を見つめる時間です。

ゆったりと1人で落ち着ける場所、時間帯を選び、短時間（10分）からでも毎日続けることによって、不安や悩み等で疲れている心が穏やかになり、自律神経も整います。そんな時間を積み重ねることで、心にゆとりが生まれ心が元気になれます。

次は、歌を唄う、聞くことです。

仲間と活動しているコーラスは、コロナ禍で今は休会中。それでも歌が好きなので、家で聴いたり、車の中でCDを聴きながら（運転している主人には悪いけれど）一人カラオケをしています。お陰様で、心はスッキリしますよ！

最後は、植物に触れることです。

心が弱った時、木々や花に触れている時間は、
雑念が消え、

「今年も咲いてくれてありがとう」

「今年は頑張って咲いてくれたのね」

などと声掛けすると、心の中にも花が咲いた
気分になります。



皆さんも、自分に合った心の健康法を探してみتهいかがでしょうか？

～ 11 月 ふれあい事業のお知らせ～

自治会館にて開催いたします。皆様のご参加お待ちしております。見学のみもお気軽にどうぞ。

◎ふれあい談話室 13：30～14：30（参加費 100 円）

- ・ 11 月 13 日（金）
- ・ 11 月 27 日（金）

みんなで頭の体操・体の体操を
楽しみましょう！

*自治会館内飲食禁止のため、お茶とお菓子を
お土産という形にさせていただきます。

談話室当日、編み物の販売を行います。
ぜひ、ご覧ください。



◎ふれあいキッズ 10：30～11：30（参加費なし）

- ・ 11 月 9 日（月）
- ・ 11 月 30 日（月）お誕生会



- ・ ふれあい談話室で参加時、送迎いたします。
ご希望の方はお申し出ください。
- ・ 天候の状況で行事が中止になることもあります。ご了承ください。
- ・ 上履きのご持参にご協力をお願いします。

*ふれあい事業で参加時「マスクの着用」「入館時の検温
と手指の消毒」「問診票の記入」をお願い致します。

＜文学の講座＞

源氏物語 「初音」の巻です。

- ◎ 講 師：繁田信一先生 神奈川大学日本常民文化研究所特別研究員・同大学講師
- ◎ 日 時：11 月 17 日（火） 10:00～11:45
- ◎ 場 所：西柴団地自治会館・1 階広間全室を使用（参加者の間隔を空けます）
- ◎ 内 容：初音の巻は、六条院での華やかなお正月の様子が垣間見られる内容です。
- ◎ 参加費：1 回・800 円

＜散 策＞

11 月 3 日（火・祝）「長寿寺の庭と十字架紋の光照寺」

◎この内容は、先月の自治会便り（9 月号）でお知らせしていますのでご参照ください。

12 月 1 日（火）「寒川の史跡をめぐる」

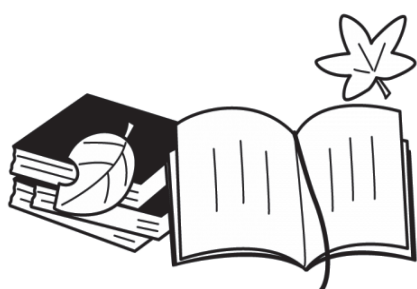
- ◎ 講 師：大貫昭彦先生 ◎歩く距離 約 4km
- ◎ 集 合：金沢文庫駅・・・9 時に出発します。（予約は不要、当日駅で）
- ◎ 内 容：相模国延喜式一宮「寒川神社」に詣で、大神塚古墳を訪ねます。
- ◎ 参加費、資料等は当日集合場所で、交通費は各自電子カードでお願いします。

生涯学習「西柴」
からのご案内

お願い

全講座とも体調確認、
マスクの着用、飲料水
の持参、他の方との間
隔にご留意ください。

西柴団地福寿会
の
お知らせ



◎ 11 月定例会 11 月 28 日（土） 10:00～11:30

（状況により中止する場合があります）

「貯筋」をしましょう

コロナ感染症蔓延により自粛生活による運動不足が懸念されます。

運動不足による筋肉の減少は、鍛えることにより減少を抑えることが可能です。

何時までも自立した生活を送るために、筋肉を鍛えて貯めておくことが重要です。

筋肉を貯めることを「貯筋」と言います。

寝たきり予防には筋肉貯筋、100 歳でも自分の脚で歩けるよう頑張りましょう。

10 月 5 日 区シニア連合会主催カラオケ大会が公会堂にて行われました。

福寿会から 2 名の方が出場してくださいました。

ホームページをご覧ください。