# 2.自治会実施報告：平成２７年度 第１０回（１月分）集団資源回収：「歳末助け合い募金」に寄付

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/12/31 (156 ヒット)

１２月２９日（火）は１月分を早めて実施しました。

結果は17.82トン（89,100円相当）でした。ご協力ありがとうございました。今回分は予定通り、「歳末助け合い募金」に寄付いたします。

<「歳末助け合い募金」に寄付>

<中央会館裏で出発を待つ回収車>

今回は寒風が吹く中、Ｎ社の古新聞回収と重なり、お互いに貼られたチラシを確認しながらの回収となりました。１１月に「もったいない市」が開催されたことや前回の資源回収からあまり間もないことから、「古着類は少なかった」と先輩である白井、松本理事の言。

回収漏れがないかの点検も大切な仕事で、エンヤコラと久しぶりの自転車こぎでした。これもエコクルーさんとの共同作業で、お互いに気持ち良く作業を進めることの大切さを体感できた一日でした。

次回は２月５日（金）の実施です。

**雑がみ**も立派な資源です。ゴミとてしではなく、資源回収にお出しください。ご協力をよろしくお願いします。

<大量に出された**雑がみ**>

集団資源回収に初参戦の松山正文理事（記）

**0コメント**

## 2.自治会実施報告：平成27年度12月班長会報告

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/12/21 (162 ヒット)

平成27年12月6日に開催されました平成27年度12月班長会の報告を「保存版資料」「班長会報告」にアップしました。

**0コメント**

## 2.自治会実施報告：松が丘の一斉清掃が行われました

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/12/21 (143 ヒット)

### １２月２０日（日）、松が丘の一斉清掃が行われました

みなさまのご協力に感謝いたします。

昨日の強い風で落ち葉がいちだんと多く積もっていましたが、１時間あまりの間に、いつお正月を迎えてもおかしくないくらいにきれいに掃除がされました。

吾妻地区
環境推進員
活動中

＜中央公園の旗の前に集まった大量の落ち葉＞

中央会館前に集まった子どもたちと八国山側の落ち葉を集めていたところ、冬眠中の大きな“ガマガエル”が落ち葉の中から出てきて、子どもたちも大人もびっくりしたそうです。

<清掃前に中央会館前での子ども達とクリーンパトロールメンバーの集合写真>

ビニールの袋は多めに準備していましたが、清掃区域によっては袋がぜんぜん足りないというところがありました。

落ち葉掃きの時は特に口の広いビニールの袋でないと入れにくいようです。今回は市から配布される袋の他に、環境推進協議会からビニールの袋の費用を特別に頂いたので活用させていただきました。

大人も子どもも、お母さんもお父さんも一緒になって、自分たちの住む松が丘のために落ち葉掃きをした日になりました。

<大人も子どもも、お母さんもお父さんも一緒に落ち葉掃き>

<落ち葉清掃後に、多くの場所で班会合が開かれていました>

<最後に、うず高く積まれた落ち葉の前での記念撮影>

松が丘の団結の力は、すばらしいです。

環境美化担当　松本　白井

**0コメント**

## 2.自治会実施報告：歳末防犯パトロールを実施しました

投稿者：**totoro2** 投稿日時：2015/12/15 (214 ヒット)

１２月１２日（土）、防犯担当理事を先頭に、防犯担当班長さん、班長さん有志、理事有志、そして所沢署警察官も参加して、約４０人が松が丘の防犯パトロールを実施しました。

<防犯パトロール出発　中央会館前での集合写真>

　夕刻１７時に中央会館に集合して、まずは警察官の方から空き巣の手口、不審者の通報などについてお話を聞きました。

歳末 防犯 パトロール
防犯協会

<警察官の方から空き巣の手口、不審者の通報などについてのお話>

　そして、一丁目と二丁目の２班に分かれ、約１時間、空き家状況のチェックを含めて防犯パトロールを行いました。

＜明るいLED防犯灯のもと、子供も参加した防犯パトロール＞

翌日残念な事実が判明しました。パトロール当日、夕刻１６時から２２時の間に一丁目で空き巣被害が発生しました。

**みなさん、一致団結して空き巣と戦いましょう！**
**１）不審者を見かけたら１１０番通報**
**２）防犯器具導入・・・ 補助錠、窓ガラス防犯フィルム等**
**３）ワンワンパトロール、ぶらっとパトロールへの積極的参加**

所沢松が丘自治会　会長　小林義一

**0コメント**

---

## 2.自治会実施報告：12月７日（月）第２回『福祉出前講座』開催

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/12/09 (135 ヒット)

# 介護予防教室「のばそう　健康寿命」
# ～さっと動ける体づくり～　フォローアップ講座

１１月７日の介護予防教室のフォローアップ講座として２回目の福祉出前講座を開催いたしました。今回新たに１３名の方が参加され、前回出席された方と一緒に２２名でにぎやかに始まりました。

圏央所沢病院の理学療法士の高野先生より、運動の習慣がつくまでには3か月かかるとのお話があり、新たな頭の体操を加えながら前回の復習を行いました。

**準備体操６種類**
① 深呼吸
② 肩と脇腹伸ばし
③ 体幹ひねり
④ 背中のばし

⑤ 背中反らし
⑥ 膝裏のばし

<③ 体幹ひねり>

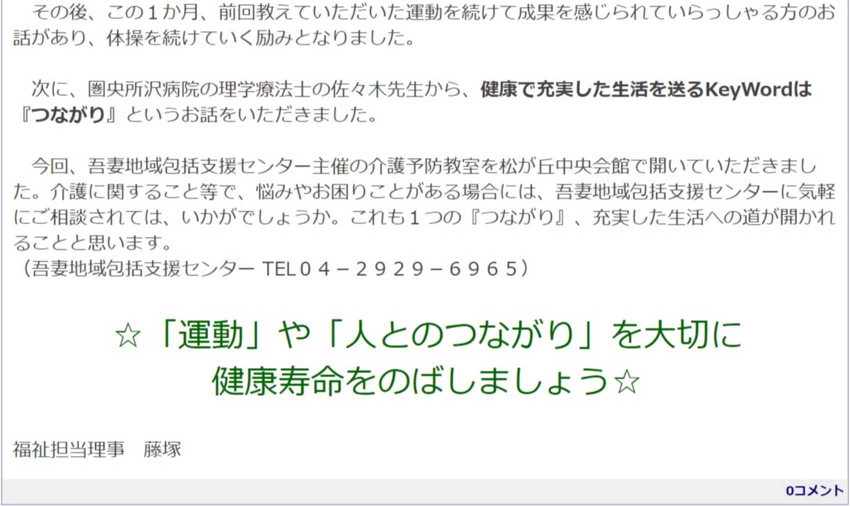
**手と足と頭の体操**
グー・チョキ・パー運動
足運動
倍数手たたき運動
☆「これは、人が集まった時の楽しいゲームになりそうですね。」
うまくはできないけれど、笑いながらチャレンジ☆

<グー・チョキ・パー運動>

**運動　６種類**

① 姿勢改善運動
② ももとお尻の引き締め運動
③ お腹と股関節の運動
④ 足首の運動
⑤ 貧乏ゆすり
⑥ 手足ぶらぶら

<⑤ 貧乏ゆすり>



その後、この１か月、前回教えていただいた運動を続けて成果を感じられていらっしゃる方のお話があり、体操を続けていく励みとなりました。

次に、圏央所沢病院の理学療法士の佐々木先生から、**健康で充実した生活を送るKeyWordは『つながり』**というお話をいただきました。

今回、吾妻地域包括支援センター主催の介護予防教室を松が丘中央会館で開いていただきました。介護に関すること等で、悩みやお困りことがある場合には、吾妻地域包括支援センターに気軽にご相談されては、いかがでしょうか。これも１つの『つながり』、充実した生活への道が開かれることと思います。
（吾妻地域包括支援センター TEL０４－２９２９－６９６５）

☆「運動」や「人とのつながり」を大切に
健康寿命をのばしましょう☆

福祉担当理事　藤塚