

2.自治会実施報告：第29回定期総会が開催される

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/05/11 (471 ヒット)



5月8日（日）、松が丘自治会の第29回定期総会が開催されました。出席者は164名で、松が丘中央会館が一杯となる大盛況でありました。委任状623を含めて69.5%の出席率で定期総会が成立しました。会場より議長に斎藤宏保氏を選出し、平成22年度の事業報告、会計監査報告がなされ承認されました。その後、平成23年度の事業計画(案)、予算(案)、役員改選(案)、地区計画委員改選(案)が審議され、承認されました。（※写真はクリックすると拡大します）

この総会をもちまして、約3年間の自治会長を務めていただいた品川 禪 会長は退任されました。ありがとうございました。

0コメント

2.自治会実施報告：平成22年度4月新班長会報告

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/04/20 (443 ヒット)

平成23年4月3日に開催されました平成22年度4月新班長会の報告を「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：平成22年度3月班長会報告

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/04/04 (436 ヒット)

平成23年3月13日に開催されました平成22年度3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：高齢者向け健康講座の実施報告

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/04/03 (495 ヒット)



【写真：寄付いただいたプロジェクタを使った講演会風景】
（※写真はクリックすると拡大します）

4月2日（土）、自治会とボランティア組織「たすけ愛の会」との共同で、高齢者向け健康講座を開催しました。地元在住の医師である西澤先生に講演をしていただきました。参加者は53名と、このような講演会としては多数参加されました。

このような時期、中止される行事が多いのですが、内容的にも元気になるという意味でも開催することにしました。最初に東日本大震災の被災者に対する黙祷をしたあと、講演会を開始しました。

講演の内容は、老年症候群と廃用症候群とその対策についてのものでした。現役の介護老人施設の医師ですので、一番大切な事を具体的に話していただきました。例えば、女性では骨粗しょう症予防をまず考えて1日800mgのカルシウムを摂り（牛乳は夕食時に摂る）、適切な運動をすることを強調されていました。それは、女性に多い骨折で安静にした場合の筋力の低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及び、回復は1週間の安静で生じた筋力の低下は1ヵ月かかるといわれているためです。骨折で、すぐに要介護になる人が多いことを経験されているのであろうと思いました。

また、食後は直ぐに横にならないようにし、ソファ等でリラックスを勧めていました。これは高齢者に多い逆流性食道炎や誤嚥性肺炎を起こさないようにするためです。



【写真：松が丘オーケストラ(?)先生はハーモニカで伴奏をされました。】

講演の間に、参加者5名に楽器をもたせて「故郷」を全員で歌ったり（施設に入ると音楽療法でさせられる。嫌な人は閉じこもりになる）、健康高齢者かどうかを調べるために片足立での時間（年代別の時間で判定）を全員で調べたりすることもしました。

最後に質疑応答もあり、今後も第2弾、第3弾の講演会（参加者の発表を含めた勉強会）をすることにして講演会を終了しました。2時間の非常に充実した講演会でした。

先生が感心して紹介していただいたもの

ぼけない5箇条（永平寺）

- 1) 仲間がいて気持ちの若い人
- 2) 人の世話をよくし感謝のできる人
- 3) ものを良く読み良く書く人
- 4) 良く笑い感動を忘れない人
- 5) 趣味の楽しみを持ち旅の好きな人

福祉担当理事 岩本、武末
たすけ愛の会 海老澤

0コメント

2.自治会実施報告：高齢者向け健康講座のご案内

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/03/08 (637 ヒット)

福祉講座のご案内

所沢松が丘自治会
会長 品川 禪
福祉担当理事 岩本、武末
たすけ愛の会 海老澤

下記の内容で福祉講座を開催しますので、奮ってご参加ください。

記

日時：4月2日（土）14:00～

受付13:30から

場所：松が丘中央会館

講師：西澤正隆 先生（松が丘1-5-3）

対象：松が丘地区在住の方

内容：高齢者向け健康講座

高齢者が日頃から気をつけたい事柄について

地元にお住まいのお医者様からお話をお聞き致します。

連絡先 たすけ愛の会 海老澤

0コメント