

# くむら新聞

発行責任者 山田 正和  
発行編集者 大内 栄

## 平成30年度組長会議始まる

1班〜8班に所属するそれぞれ新しく選任された組長に対し、3月10日(土)及び11日(日)の2回に分けて説明会が実施された。

### 組長の役割とは何！

明があらまし

今年度1年間の重要な役割を担うために、それぞれ担当する部署の責任者から詳細な説明がされました。初めに町内会長からの挨拶を始め、伊藤副会長より、町内の年間の主な行事について、続いて、総務部長より、班長、副班長、組長の制度と業



《組長が関連する行事とは》  
・総会招請状の配布と委任状の回収



- ・町内会費集金
  - ・赤十字社員増強運動募金活動金の集金
  - ・6月の拡大役員会議
  - ・安全安心町づくり協賛金募金活動
  - ・防災機材収納倉庫の周知
  - ・各班ごとの避難場所の周知
  - ・赤い羽根募金活動
  - ・会議等の周知、回覧文書・県・市広報の配布等
  - ・その他
- (元旦祭・運動会・防犯交通座談会・防災訓練等の参加協力へ)  
よろしくお願いします。

## 生きがいの家運営委員会開く

### 各サークルから活動状況発表・意見交換

3月17日(土)生きがいの家傘下の8サークル(ゲートボール・カラオケの会・ポピーの会・詩吟の会・健康体操クラブ・ソフトボール部・グラウンドゴルフ・生きがいの家)及び、町内会直下の部(子ども会・寿会)の2団体が久村町内会館へ集合し、1年間の活動状況や、運用資金の苦労話、減少しつつある会員の獲得に向けた苦労などの意見交換を行った。

- ルは次のとおりです。
- 一・詩吟の会
    - ・会員12名(内町内5人)
    - ・第2・4週の(月)(会館)
    - ・会費年(2000円)
  - 二・カラオケの会
    - ・会員19名
    - ・隔週月2回(会館)
    - ・会費年5000円
  - 三・ゲートボールクラブ
    - ・会員8名
    - ・週3回(みんなの公園)
    - ・会費年500円
  - 四・健康体操クラブ
    - ・会員51名
    - ・月1回(会館)
    - ・年2回包括支援センターからの講和と指導有り
    - ・会費年2000円
  - 五・ポピーの会
    - ・会員11名
    - ・月4回(会館)
    - ・会費年3000円
  - 六・グラウンドゴルフ
    - ・会員9名
    - ・週1回(久里浜第2公園)
    - ・会費年2000円
  - 七・ソフトボール部
    - ・会員18名(内久村8人)
    - ・毎週土・日(明浜小他)

## 健康的な生活習慣

# 認知症になりにくくするための「5つの生活習慣」

日本人の平均寿命が増すごとに高くなり女性で平均87歳、男性で81歳、情勢は90年代寿命時代到来かと言われている。戦前・戦後生まれの世代では、「親からおれの面倒を見るんだぞ、そのために育ててくれたから」と言われ育った世代、その世代が高齢者となり、逆に子どもに面倒をかけたくない、いや、かせさせたくないという人が大半を占めている。どうしたら子どもたちに面倒かけずに健康寿命で終焉を迎えるかにあるたい。そこで、健康的な生活習慣の大切さを、次の「5つの習慣」との関連を解説いたします。

### ① 食習慣

《栄養バランスのとれた食事を》  
主食を基本に肉や魚、卵、大豆などたんぱく質や野菜など野菜や果物のビタミンC青魚に含まれる「EPA」や「DHA」が血液の流れをよくし、脳の神経伝達をよくする



### ③ 対人接触習慣

・毎日行うラジオ体操・階段の昇り降り  
《数多くの人と会話をする》  
家族はもちろん隣近所、友人、知人等数多くの人と会話を持つことが重要です。  
・趣味を持つこと  
・サークルや集会などに参加する



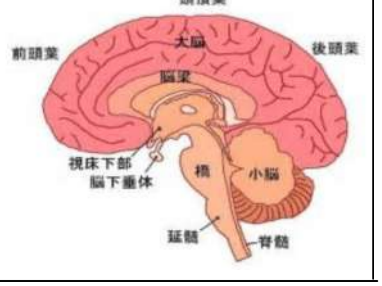
### ④ 知的行動習慣

《判断や計画、管理など思考力低下を防ぐ》  
高齢者は仕事や、子育てから解放され生活が安定すると日常的に頭を使う機会が減ってしまうため、新たな知的習慣を身に付けることが大切になる。  
・チェス、オセロ、麻雀 などゲームを楽しむ  
・文章の読み書き、ダンスやカラオケ  
・美術館や博物館に行き文化に触れる  
・テレビラジオを視聴して楽しむ



### ⑤ 睡眠習慣

《運動の習慣で深い睡眠が得られる》  
睡眠は肉体的疲労を回復し、免疫力を向上させ、肌質を改善し、精神的に疲労も回復し、落ち着きやこころの平穏を与え、記憶の定着に必要とされる。  
・規則正しい就寝時間



物故者(前号以降)	2班	4班
	清水 正雄様 85歳	服部 榮子様 73歳
	竜寄 清次様 85歳	

謹んでお悔やみ申し上げます。