

2022年度3月号（第3号）
（令和4年）



衣川台だより

コロナ禍でも元気です！

いきいき百歳体操

世話人代表 山根正典（11組）

二年に渡るコロナウイルス騒動の中、衣川台の皆様
運動不足解消に努めておられる事と思います。
南自治会館では、毎月水曜日（3回14時～15時）
いきいき百歳体操を主力に おおつ光ルくん体操
新たにハツラツ宇宙体操を取り入れました。
ご家庭での健康維持体操に役立てて頂ければ幸いです。



フレイル予防について

衣川台老人クラブ（みどり会）
会長 田村 重喜（11組）

はじめに

年初からのオミクロン株によるコロナ感染者の急増がここに来てピークアウトかに見えますが依然高止まりの状況です。

感染力は強いが重症化し難いとはいえ高齢者には難敵です。重症化を避けるためにも健康が重要です。フレイルについて考えてみましょう。

フレイルとは

加齢に伴って要介護になる手前の虚弱な段階のことを言います。

なので、フレイル状態になる前に健康に注意しましょう。

次に平均寿命と健康寿命について見てみます

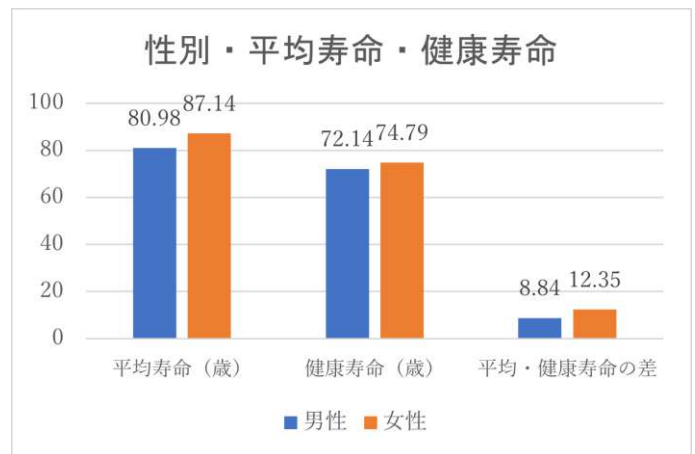
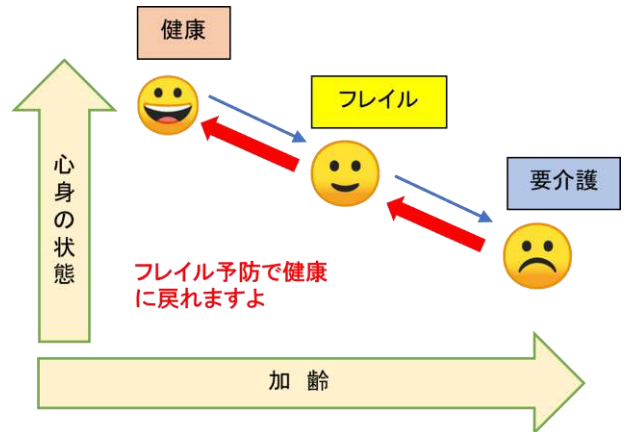
平均寿命と健康寿命

2016年の調査では右のグラフのようになります。

このように平均寿命と健康寿命の差が大きいです。健康寿命を延ばす（フレイル状態を遅らせる）ことが重要です。

フレイル予防

健康寿命を延ばすためには運動・栄養・社会参加と言われています。



【運動】

毎日歩く、体操する、出来れば階段を使う
ウォーキング、ニュースポーツに参加して体を動かす

【栄養】

食事と口の健康
肉・魚・大豆製品などタンパク質をバランスよくとる
歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする

【社会参加】

趣味、文化・芸能などに積極的に参加して外出の機会を増やす

むすび

- ・みどり会は【楽しく運動・食事・脳トレ】をモットーに活動しています。
- ・毎月第4日曜日（13:00～ 南自治会館）にサロンを開催しています。
- ・フレイル予防にぜひ参加をしてみてください。待ってまーす！！



フレンズK (衣川台ウォーキングサークル)

代表 岡田 融 (10組)

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中で、ご一緒に歩く活動を進めることには当然 懸念や抵抗感があります。親睦をはかることはふれ合うことであり「三密」はその手法としては重要なポイントとなりますが、その点を制約されて 試行錯誤が続きます。

早く情勢が落ちついて、自主隔離措置が解除され、脱マスクとなってほしいものです。

老化を防ぎ、地域の方たちとのふれあいの場を持ちましようと呼びかけて約10年。行事回数は90回を数え、延べ1400人超の方たちとご一緒にウォーキングを楽しみました。

普段何気なく通る道も、歩いてみると街路樹の色や匂いの変化にも気づくなど新しい発見もあります。閉じこもりの方、最近体力に少し気がかりな方、外へ出てご一緒にませんか。 習慣的にウォーキングをしている人たちは、一説では 医療費が低いともいわれます。

自然との関わりの中で、人とのふれあい、自らの体力つくりと貴重な時間を共有しましょう。

最近 感染周波の合間を縫って行った衣川台周辺ウォークの行事記録写真です。鬱陶しいマスク姿も時代のファッションとして凛々しくて、風物は四季おりおりにキレイです。



オカリナ クラブ

雑役係 加藤詔三(8組)

昨年、うぶ声を上げた未熟な会ですが、コロナ対策をしっかりとやり切り、少人数に分けての練習を毎月不定期にて行っております。

今年は、3回目のワクチン接種後、そして新型コロナウイルス(変異株 オミクロン型)が下火になった頃、南自治会館で演奏会をしたいと考えております。

又、秋の10月22日(土)か23日(日)には、オカリナクラブ主催の芸術祭(衣川台の各サークル及び個人)を南自治会館にて予定しておりますので、衣川台の皆様には、是非お力をお貸し下さい。



新輪転機の導入について

南自治会館に設置している輪転機ですが、昨年末と今回（2月初旬）続けて故障しました。

12月に故障した際は、修理可能でしたが、今回は修理できない状況（廃番のため部品交換も不可）でした。

1月の役員会にて、修理不可になった場合の対応について意見を伺いました。前回故障時に、遠からず修理不可になる可能性が大きいことを知らされておりましたが、早速そうなってしまったため、臨時役員会（書面決議）で審議を諮り、新規リース契約での輪転機の入れ替えを決定しました。



従来機種での運用実績は、ほとんどの印刷サイズがA4サイズであったことも踏まえ、A3サイズ対応機種から、B4サイズ対応機種に変更させていただきました。

会員の皆様に末永く使用していただきたく、大切な取り扱いをお願いいたします。エラー発生時は、カラー液晶パネルの指示に従って対処いただき、必要に応じて、マニュアル参照をお願い致します。

問題解決不可時は、無理をせず、自治会印刷機担当までご連絡をお願い致します。

役員退任ご挨拶

自治会長 三村 泰弘

2022年3月20日 衣川台自治会総会（新型コロナウイルス拡大の為書面表決）で自治会長を退任させて頂くことになりました。

1年にわたり会長を務められたのは、役員の皆様をはじめ、傘下団体の皆様、自治会員の皆様のご協力の賜物であり、あらためて厚く御礼申し上げます。

本来ならば定例行事以外に新しい試み、改善改革を進めるべきでしたが、手がつけられず、深く反省しております。

超少子・高齢化の時代にお子様や若い世代の方々がもっと参加・活躍する場や行事で町内を活性化し年配者がスポーツや文化行事、サークル活動等を通じて安全・安心して生活を楽しめ、組内や町内での助け合い、交流を深めて「絆」の構築、そんな素晴らしい「衣川台に住んでいてよかった」の更なる発展を願って退任の挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございました。

そして、次年度の役員の皆様、よろしくお願い致します。

総務部長 井内 裕

衣川台自治会総務部長としての1年を振り返ると、反省ばかりが頭をよぎります。

➤ そもそも自分の任を把握していたのだろうか？

申し訳ない話ですが、最近になってやっと少しだけわかってきたような感じがします。自治会というよくわからないものを相手に作用・反作用を繰り返してうちに、鈍感な私でも少しは見えるものがあった・・・というところでしょうか。

総務部長としての大きな反省点は、衣川台だより5月号の学生寮の記事に関して、旧専門委員会の方々にとって不快な文章を掲載したことです。他にも、印刷機の故障については、会長や担当役員にまかせきりになっていた点等思い起こされます。

➤ 会長をサポートできていたのだろうか？

私も会長も、仕事の面では現役ですが、私のフットワークの悪さをお若い会長が逆にサポートしてくださったと感じています。他の三役や役員の方々のサポートにも大いに助けられました。また、衣川台自治会ホームページの管理については、1組の松田様に一任させていただいており、電子掲示板の更新を30回以上もお願いしました。この場をお借りし、お礼申し上げます。

もちろん、楽しいことも多々ありました。コロナ禍の中、ちょっとでも和らぐタイミングがあると、傘下団体さんは一斉に活動を開始されており、衣川台だよりへの記事も快く寄稿してくださいました。そうした傘下団体さんを含め、衣川台を少しでも良くしようと考える方々に触れる機会は、私にとって貴重な体験でした。衣川台はお願いしなくても、色々な方々がサポートしてくださる非常に住みよい街です。自治会としては、種々の問題を抱えていますが、どの世代も参加し、どの世代からも必要とされる自治会に発展されることを祈念して止みません。一年間、ありがとうございました。



役員退任ご挨拶

文化体育事業部長 中村 修三

何もわからないまま、周りの組長の方々のご高齢にもかかわらず頑張っておられる姿に感化され、文化体育部長の就任を引き受けました。
昨年に引き続き新型コロナウイルス感染拡大のため、春祭り、夏祭り等自治会主催の文化行事の開催を断念するに至りました。
同じく仰木の里学区体育協会主催の体育行事についても、そのほとんどが開催を見送ることとなりました。各行事への参加を楽しみにしておられた皆様には大変残念な二年間となってしまいました。
新型コロナウイルスによる影響で、社会情勢や皆様の生活も大幅に変化し今後もコロナ禍が収束するまでは、従来の文化体育事業を再開するのは難しい状況だと思っておりますが、来年こそはウイルス感染が収束し、以前のような事業が再開されることを心より祈念しております。
簡単ではございますが退任の挨拶とさせていただきます。
皆様一年間ありがとうございました。

環境保全部長 西井 和歌子

2021年度環境保全部長の西井です。この度、1年間の任期を終えましたので、ご挨拶申し上げます。今年度もコロナ禍が落ち着かない中での自治会運営となりました。
1年を振り返ると組長経験もない中で夫は単身赴任で不在、仕事と育児と三役業務をこなすのは、本当に大変だったな…というのが率直な感想です。
ただ、役員の皆様、自治会員様のお力添えもあり、何とか環境保全の業務を遂行できました。この場をお借りして、御礼申し上げます。
ありがとうございました。

会計 東 悠里

仕事や育児の合間に会計なら、と引き受けましたが、思った以上に大変で濃い1年でした。笑 今までの三役の皆様には頭が上がりません。1年やり遂げられたのは、他三役の皆様、役員の皆様、住民の皆様のお陰です。また、これを機に得た新しいご縁にも感謝致します。本当に有難うございました。



衣川台自治会ホームページ

<http://www.kinugawadai.com/>



編集後記

第3回目のワクチン接種が始まりましたが、新型コロナウイルス感染拡大第6波は、なかなか勢いが収まりません。しかし、コロナ禍であっても、各団体皆様が様々な感染対策を工夫されながら活動を続けてこられたんだなと、記事を頂く度に心があたたくなりました。安心した暮らしの中で人が繋がり、笑顔溢れる活気のある活動を再開できる日が一日も早く戻ってきますように…。1年間、大変お世話になり、ありがとうございました。

田中志保

