

【吉身中町の世帯と人口】

・世帯数： 1, 038世帯
 ・男： 1, 136人
 ・女： 1, 215人
 ・計： 2, 351人
 令和3年10月31日現在



吉身中町自治会情報誌
 (No.192)

発行責任者：宮川 清勝
 編集責任者：広報部
 令和3年12月8日発行

地区懇談会



地区懇談会で
 挨拶する宮川会長

=== 令和3年度活動報告 9月～11月 ===

早いものでもう師走です。新型コロナに翻弄された一年でしたが、このところやや落ち着きを取り戻しつつあります。11月には久しぶりに「なかまちサロン」を開催できました。参加して楽しんでいただいたみなさまの笑顔が印象的で、「社会は人でできているのだな」「人と人とのつながりが原点なのだな」と改めて感じました。みなさまも引き続き感染対策には注意しながら、徐々に社会活動を復活させていきましょう。

この3か月も中止せざるを得なかった事業もありましたが、各事業に対するみなさまのご協力に改めて感謝申し上げます。今号では、9月～11月の主な活動を報告します。

地区懇談会を開催：11月7日

11月7日(日)、組長の参加のもと地区懇談会を開催しました。前回は新型コロナ感染拡大防止のために時間や場所を地区毎に分散して実施しましたが、今回は新型コロナが落ち着きを見せる中で、吉身会館の大会議室に全員が集まって開催することができました。

全体会議では諸課題の説明をするとともに、改めて組長の役割についてみなさんに説明し、活発な質疑応答を行いました。

その後、各地区に分かれて組長会議を実施し、町内一斉清掃の進め方確認や各地区で起こっている問題などについて意見交換しました。

様々な問題について話し合いましたが、自治会活動の基本は住民全員の協力により良い地域社会をつくっていくことです。何かあれば気軽に組長や副会長にご相談ください。



地区毎に分かれて意見交換

【女性消防隊の組織体制見直しについて】

地区懇談会では自主防災総括の西村さんから女性消防隊組織の見直しについて説明しました。この課題は今年度の総会(書面開催)において、「高齢化が進む中、女性消防活動の見直しをしてほしい」との要望があり、女性消防隊や役員会で対応を検討していたものです。



西村自主防災総括

<< 変更内容(令和4年度から) >>

- ① 女性消防隊と自衛消防隊を統合し、自衛消防隊に女性隊員が参加していただく(女性隊員数は原則現状どおりとする)。
- ② 訓練内容を見直し、救急救命や消火器の使い方など負担の少ない訓練とする。

この変更については、自治会会則の変更を伴いますので、来年度の総会で正式に承認していただくことになります。

私たちの家庭や地域を自然災害や火災等から守るためには住民一人ひとりが防災知識を身につけることが大切です。引き続き、住民のみなさまには防災訓練などへの積極的参加をお願いします。

=== 環境や健康のことをご家族で一緒に考えてみませんか？【開催予告】 ===

コロナの影響で自治会の研修バス旅行を2年続けて中止せざるを得なくなりましたが、その代替イベントとして環境衛生部と文化体育部が合同で今年オープンした環境センター・エコパーク見学会を企画しました。今、地球規模で問題になっている環境問題を考えるとともに、プールや多目的ホールなど健康増進・交流促進ゾーンを見学してご家族で楽しい祝日を過ごしてみませんか？

日 時：2022年2月23日(祝) 10:00～11:30
 場 所：守山市環境センター、もりやまエコパーク交流拠点施設
<https://www.moriyama-ecic.com/>

募集定員：80名

集 合：エコパーク交流拠点施設駐車場(感染予防のため現地集合、現地解散)

申し込み：別途1月に配布するチラシを参照の上、各組長まで申し込んでください。





栄養のバランスが
大切です

11月21日(日)、吉身会館で「なかまちサロン」を開催しました。コロナの影響により3回連続で中止になっていましたが、感染対策を徹底してプログラムを工夫し、延べ54人の参加のもと久しぶりに開催できました。

このサロンは、ご高齢の方々が交流の場として集い学び合うこ

とで健康で生き生きとした生活をおくれるように支援することが目的です。今回のテーマは「フレイル予防」でした。フレイルとは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、放置すれば要介護状態になるリスクがあります。その予防のポイントは、栄養・身体活動・社会参加であることから、今回のサロンでは、①栄養士によるバランスの良い食事のとり方の講演、②保健師による「もりやまプラス体操」の体験をおこないました。

参加者全員で頭と体を積極的に動かした結果、笑顔があふれるとともに心地よく体も温まるひと時となりました。コロナ禍で社会とのふれあいが不足しがちなご時世において、何よりも地域の方々が共に集まり楽しい時間を過ごせたことがフレイル予防になったのではないかと感じました。今回参加できなかったみなさま、次回の「なかまちサロン」には是非参加してください。



みんなで「もりやまプラス体操」

===== フレイル予防のために =====

高齢者の方に関しては、食べ過ぎによる肥満より
痩せすぎのほうに心配

●食事の取り方

- ・ 3食しっかりとる
- ・ 色々な栄養素をバランスよく摂取する
- ・ 特にタンパク質をより多く取る

●ひと工夫の例

- ・ 朝食のトーストにチーズをのせる
- ・ ヨーグルトを食べる
- ・ 昼食にお豆腐を食べる
- ・ 夕食のお味噌汁を豚汁にする
- ・ 晩酌のあてを枝豆にする

⇒当日の資料

厚労省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

●もりやまプラス体操

- ・ “いつでも”、“どこでも”、“だれとでも”
- ・ 自宅で、椅子に座りながら、自分のペースで
⇒当日、参加者にはDVDが配布されましたが、
興味をお持ちの方はYouTubeを検索！

検索 もりやまプラス体操

●町内一斉清掃を実施

11月28日(日)、冬季一斉清掃を行いました。寒い中、早朝より清掃活動に参加されたみなさま、ご協力ありがとうございました。

冬季の清掃は夏季の清掃時に比べると雑草の量も少なく、手際よく作業を進めることができました。雑草は2台のパッカー車(いわゆるごみ回収車)、土砂は1台のトラックで回収しました。できるだけ回収待ちの時間を短くできるよう、スピードアップと効率化に努めましたが、組長のみなさまには、草や土砂が回収されるまでお手伝いいただき、たいへんご苦労さまでした。

コロナ禍であまり出歩かなくなり、ご近所の方とのコミュニケーションもとりにくい状況が続いております。そういった中、年2回の一斉清掃が地域の親睦を深める良い機会となればありがたいです。



みんなで草引き

●湖岸一斉清掃に参加

11月13日(土)、守山市湖岸清掃活動に参加しました。冒頭、宮本市長が胴長姿で『赤野井湾再生プロジェクト』が功を奏し、猛威をふるっていた外来種のオオバナミズキンバイをほぼ駆除できた。

しかし、湖底には昨今問題になっているプラスチックごみがたくさん沈殿している。琵琶湖再生は、まだまだ道半ばだ。』とお話をされました。

その後、吉身自治会のメンバーは、赤野井漁港周辺の湖岸のごみ拾いをしました。コロナ感染予防対策で、長期間、駐車場が閉鎖されていたせいか、例年よりごみの量は少なかったですが、菓子袋等の薄いナイロン状のごみは目立ちました。これが劣化してぼろぼろになってマイクロプラスチックとなり、生態系を脅かすのだと改めて気づかされました。

2時間程度の作業でしたが、美しい琵琶湖を後世に残していくために少しでも力になって、すがすがしい気持ちで作業を終えることができました。

●防草シートによる公園美化の取り組み



防草シートを敷いて土をかける

11月14日(日)、泉1組のみなさんが吉身六丁目の墓地公園に試験的に防草シートを敷設されました。墓地公園は、泉1組のみなさんが除草作業を担当されていますが、住民の高齢化によりその除草作業がたいへん負担となったためです。

その効果は来年の夏を待たねばなりませんが、公園はもとより河川の清掃など、これからますます高齢化が進み、近隣の組だけでは手が回らなくなることが予想されます。困ったときには中町全体で助け合えるような体制について、今後も検討していきたいと考えています。