

吉身西町 かわら版 2025年11月号

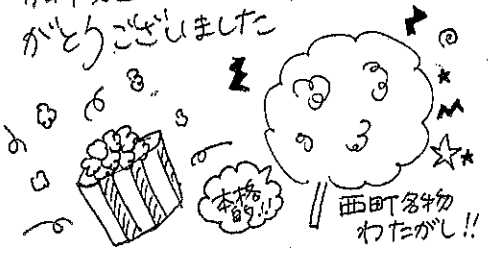
R7.11.06(木)

吉身西町自治会発行

正 文責: 今西 昌代 (自治会長 5組)

吉身学区民のつどいレポート

途中、リアル雨がホッソホッソと降って来たものの、何とか予定通りに開催することが出来た「学区民のつどい」。福永止の心を育てるつどい。役員の皆様、有任の皆様、模擬店や部会活動へのお力添え誠にありがとうございました。また、小学生、中学生、高校生全6名の皆さんが模擬店のお手伝いをしてくださいました。Tシャツのデザインは中川実由さん(高校生)が担当してくれ、制作も手伝ってくれました。抽選会では「吉身西町」が呼ばれると皆さんでやんやんやの大拍手で盛り上がり、とても楽しいひとときとなりました。昨年の反省点を改善すべく、模擬店足元のアップデートをはかりましたところ、皆様のご活躍の甲斐もあり、昨年比7000円プラスの売上となりました!! (25)(26)(27)今年度は休憩場所も充実させてみましたが、盛り上げに来て頂いた西町シニアの皆様にゆっくり楽しんで頂くこともでき、交流の場となったのかい良かったなと感じました。ご参加頂きまして皆様、大変ありがとうございました



ヒートショックにご用心!!

日ごとに寒さがつのってまいりました今日この頃、もうお家で暖房機具を使われることも増えて来たのではないのでしょうか。この季節、注意したいのが「ヒートショック」。

ヒートショックって何? (???)

暖かい部屋から寒い場所に移動した時、急激な温度変化で血圧が大きく上下し、失神したり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしてしまうことです。

いちばん注意したいのが...

お風呂に入る時

一気に血流が良くなることで血管に負担がかかりトラブルがいきなり起きやすい!!

対策

- ① 入浴前に脱衣所、浴室をあたためる
- ② 入浴前に水分を補給!! (入浴後でも)
- ③ 食後すぐ、飲酒後の入浴は避ける!! (風呂→ごはんが良い)
- ④ 湯船につかる前に足元からかき湯→上半身
- ⑤ 湯の温度は41℃以下、湯につかるのは10分まで!!
- ⑥ 出るときはゆっくり立ち上がる (立ちくらみ防止!!)

【ヒートショックが起きるとき (イメージ)】



※ヒートショックは対策により防ぐことができます!!

11月16日(日)ごみのない美しい街づくり運動

今年も第2回目の一斉清掃を実施いたします。主に7組さんエリア(西藤小児科より上流)の川の草刈り、下流3組さん〜1組さんエリアの川の草刈り及び河川ゴミ拾い、みとつ公園の花の植え替えを行います。公園のプランターには木本さんが丁寧に手入れして下さったペゴニアがまだまだ見事に咲いており、よかったら株をポットに移しておきますので是非お家で楽しんで頂ければ幸いです。

11/16(日)あさ8:00 一旦みとつ公園に集合

※役員さん(担当の方)より45分に防災倉庫。

◎服装のうちれても良い動きやすい服装・長靴・軍手・金兼

(お子様はBLUE音楽塾吉身店でおやつや飲み物をご利用しておりますので、ぜひご利用下さいね!!)

※飛びぬけや、まだ作っていない子はぜひこの本誌に!!

皆さまのご参加お待ちしております

来年度役員選出について

そろそろ来年度の自治会役員さんを各隣組から選出していただく時期となりました。先日、合同会議でも議題に上がりましたが、今年度に続き令和8年度も私の方で自治会長を務めさせて頂く方向で役員会の承認を頂いております。吉身西町自治会における自治会活動は役員の皆様、会員の皆様、子どものお力をお借りしながら大変活発と一体感のある活動となっておりまして、非常に楽しく、嬉しく感じております。来年度は学区の方への働きかけを進め、必要な部分は充実させ、不要な部分を整理、統合する仕組み改革を提案していこうと考えております。吉身西町は他の自治会と比べ世帯数も人口も少なく、どうしても負担感が大きくなってしまっているので、自治会枠を超えた連携を進めることで負担の偏りを軽減できる仕組みづくりをして行けたらと思っております。吉身西町においては引き続き世代間交流の充実と高齢の見える「お互いさま」のまちづくりを基本に、防災防犯、見守り支援を進めて行きたいと思っております。どうぞ引き続き皆様のお力添えやアドバイスなど、宜しくお願ひ申し上げます。

感染症対策で～ 楽々型 ロサもインフルエンザも、ノロウイルスもやっつけろ!!～ 元気に冬を乗り切ろう!!～うっせない、うっせない～

◎ 感染症対策の基本は
手洗い、咳エチケット(マスク着用含む)です!!

【正しい手洗い】**まず** 爪を短く切る・手洗い前に時計などを外す。

- ① よく手をぬらし、石けんをつけてのひらをこする
- ② 手の甲を洗う
- ③ 指先、爪の間をこする
- ④ 指の間をあらう
- ⑤ 親指と手のひらを洗う
- ⑥ 手首も洗う

★ 洗い終わったら十分に水で洗い、きれいなタオルやペーパータオルでしっかり拭きます。

- 【咳エチケット】
- ① マスクをつける (鼻、口をおおう)
 - ② ティッシュ、ハンカチで口、鼻をおおう
 - ③ 袖で口、鼻をおおう (とっさの時)
- × 何もせずそのままの咳やくしゃみをする
× 手で直接の咳やくしゃみをおさえる

- 【正しいマスクの着用方法】
- ① 鼻と口を正確におおう
 - ② づみこを耳にかける
 - ③ 動き回らないよう鼻までしっかりおおう

感染症のおもな感染経路は
飛沫感染 (せき、くしゃみなど)
接触感染 (汚れた手でさわると)

11月の予定

- 11/3(木) 吉身西町 10:00～12:00
カラオケ同好会 @タイムにて。
- 11/5(土) ラジオ体操 朝日さん 8:00 みつ公園
- 11/6(日) づみのない美しい街歩き運動 8:00 みつ公園
1人でも多くの方にご参加頂くことで作業時時間を短縮できます。どうぞ皆様のご協力を宜しくお願ひ申し上げます。

12月の予定

- 12/3(土) 吉身学区福祉講演会 10:00～12:00
◎ 朝日さん会ホールの辰巳博貴さんが講師として登壇されます。ぜひ応援よろしくお願いします。
- 12/4(日) 馬路石邊神社 年末奉仕清掃 8:30～馬路石邊神社
【服装】汚れても良い服、運動靴、軍手。※ つかい松ぼりしがも、えちやう!!
- 12/21(日) ラジオ体操 朝日さん 8:00～みつ公園
西町みんなのクリスマス会 10:00～万華鏡をつくる!!
11:30～デコレーションケーキをつくる!!
12:00～Let's パーティー!!
- 12/26(金)～12/29(月) 年末夜警
12/26(金) 7組
12/27(土) 1組
12/28(日) 5組
12/29(月) 3組
よろしくお願ひいたします。