

明第2東地区は次の町会が含まれています。

南花島第1町会・南花島第2町会・南花島第3町会・南花島第4町会・竹ヶ花第1町会・竹ヶ花第2町会・竹ヶ花西町町会

上本郷第1町会・上本郷第2町会・上本郷第3町会・上本郷松郷町会・北松戸町会・

以上12町会、約10,000世帯



明第2東地区社協
明ホッ…とタイム

皆様、新年あけまして

おめでと〜つ〜ごさ〜ます。

今年こそマスクから解放されて自由
に歌いたいですね。

皆さんは「遠く、遠く」という歌
をご存知でしょうか？「大事なのは
変わって〜こと、変わらずに〜いるこ
と」という歌詞があり、私の大好き
なフレーズなのですが…

この言葉を地区社協の活動にあて
はめてみると、これまで継続してき
た、ふれあい会食会、いきいきサロ
ン、明ホッ…とタイムなどの支援活
動、広報紙あきら東の発行、グラウ
ンド・ゴルフ、市民運動会などの健
康増進活動などは「変わらずに〜いる
こと」が大事な〜ことと考えられます。

一方、変わらずに〜いたいと思っ
ていても、人間が歳を取るとは変え
ようがありません。私も地区社協の
会長になってから、はや七年、今年
は喜寿の年を迎えます。

大事なのは変わって〜こと。新し
い年にふさわしい新しい風の吹くこ
とを皆様と共に期待したいと思いま
す。ご協力をお願いします。



松戸市町会・自治会連合会
明第2東地区会地区長
明第2東地区社会福祉協議会
会長 西野 高嶺

わが町の町会長

「わが町、わが町会」シリーズは12町会の紹介が一巡しました。今回から新たなシリーズとして、町会長にインタビューをして、わが町を語ってもらいます。

南花島第一町会

町会長 長谷川 勝則

南花島第一町会は世帯数約500。区内には南花島公園や古刹栄松寺があります。また、近くには新京成線「上本郷駅」、上本郷第二小学校があり住みやすい町会です。

町会長は長谷川勝則さん。物静かで真面目そうなおじいちゃん。釣りが趣味で、お孫さんと遊ぶのが一番の楽しみという事です。



*趣味

長谷川町会長はボランティア活動に積極的で、青少年相談員を皮切りに、子供会活動にも取り組み、その間、消防第一分団で防災活動にも尽力されました。

聞いてみました

Q ボランティア活動を始めた時期は。
A 27歳で町会からの推薦を受けて青少年相談員を引き受け、並行して南花島子ども会でドッジボールのコーチや監督、会長を任せられ、その後、明第2地区子ども会育成会の会長や役員を、また松戸子ども会育成会連絡協議会の役員を経て、自ら70歳定年と決めて役を降り、現在に至っております。若いころは、土・日も家を空けることが多く、何時も責められていました。(笑)

Q 町会の活動を始めた時期は。
A 市役所を退職した66歳から組内の順番という形で、理事5年、昨年度から会長をお引き受けしました。
Q 町会の活動で何か特別なものは。
A 4年前の新型コロナウイルス感染拡大の前は、日帰りバス旅行を毎年行っていました。バス車内のバスレクや社会科見学等、それはそれは親子で楽しく1日を過ごすことのできるバス旅行です。コロナ禍が終息したらまた再考します。
 また、敬老の日や新入学児童への記念品の贈呈なども連合町会から行っています。



Q 防災や防犯活動は如何でしょうか。
A 防災、消防活動としては、毎年秋に防災センターにて防災や消防体験を行っております。
 防犯活動としては、有志による防犯パトロールを行い、町内を巡回しております。

Q 町会でお困りな点はありませんか。
A ごみ集積所問題は頭が痛いですね。集積所以外の方や通りすがりのごみ捨て問題、収集日以外のごみ捨て問題等、問題は山積んでいます。
Q 最後に、町会の皆様への要望などがありましたらお聞かせください。
A 町会行事には奮ってご参加いただきたいと願っています。参加することにより皆さん同士が顔見知りにな

なることが特に有事の際には重要と考えています。

ボランティア募集中!

ふれあい会食会、いきいきサロンでは受付など会場内のお手伝いをしてくださる方を募集しています。興味のある方は地区社協までお問い合わせください。

ふれあい会食会

★参加要件があります。地区社協へお問い合わせください。

今後の予定

- 1月17日(火) 上本郷第一会館
- 2月21日(火) 上本郷第一会館
- 3月28日(火) 松戸運動公園

※都合により変更・中止となる場合があります。



いきいきサロン

★参加される方は直接会場へお越しください。

各会場とも10時〜 参加費100円

今後の予定

- 南花島会場
- 1月7日(土)
- 2月4日(土)
- 3月4日(土)

北松戸会場

- 1月21日(土)
- 2月18日(土)
- 3月18日(土)

※都合により変更・中止となる場合があります。



夏

雨が多い夏だった。

側溝を流れる水は勢いづき、我先にと低い方へと落ちるように流れる。幾筋もの流れを集め、許容量を超えた水はゴボゴボと音を立て路面にあふれ出す。

ケヤキの枝先で噴き出し踊る水を眺めていると、歓声を上げてはしゃぐ子どもたち。

満面の笑みで水遊びに興じる子どもたちの姿を見たような気がした。

水よ！大地の汚れを洗

秋

い流してあぐね！何もかも……。

真つ赤な彼岸花が終わりに近づく頃、金木犀の

確実に木々の葉が色づき、一年の終わりを告げる。

その前に、錦の衣に身を包み美しさを誇示しながら私たちを楽しませてもらえる。



南花島公園

そして、木枯らしが吹き嫌なこともみじの絨毯と一緒に

甘い香りがあたり一面にただよう。いよいよ秋が今年も巡ってきた。朝晩には肌で季節の変化を感じる。なんとなくさみしくなる。

次の春こそいい年に……

新しい希望に満ち溢れた新芽に託して！

た新芽に託して！

(M・M)

明ホッ…とタイム

ママさんのためのリラックスタイム

スマホの上手なつきあい方

9月28日、松戸市中央保健福祉センターの保健師の方にお話をうかがいました。

乳幼児にはスマホ・タブレット等電子メディアの使用時間は1日2時間以内(日本小児科学会)とされています。それ以上使用すると乳幼児に対する脳と言葉の発達、視力への影響が大きいとされています。



4歳ごろまでは、自然環境の中での音を聞き、物にふれ、味わい、親と子のふれあいのときを大切にすることで、乳幼児の脳と視力に、より良い影響を与えることになるということです。お話の後に、健康・育児相談、手遊びなどをして楽しい時間を過ごしました。

(M・N)

★毎月1回(水曜日)

時間 午前10時～11時30分

詳細は町会掲示板、回覧板でご案内しています。予約が必要です。お問い合わせ・お申し込みは地区社協まで。

今後の予定

1月25日(水)

上本郷倶楽部(明治神社内)

2月22日(水)

上本郷倶楽部(明治神社内)

3月22日(水)

上本郷小学校

※都合により変更・中止となる場合があります。



健康のための講演会

10月15日、明市民センターにおいて、松戸市医師会会長 あおぞら診療所院長 川越正平先生、松戸市健康推進課 長谷川純子保健師を招いて、健康のための講演会を開催しました。

自分にふさわしい

「かかりつけ医療機関」や「主治医」の選び方

川越先生より、「基礎知識・高齢期をどのように暮らすか」、「がんや認知症をできるだけ遠ざける」、「フレイルを遠ざける…運動・栄養・口腔ケア・社会参加」をテーマに、いつまでも健康に暮らすために正しい知識と予防習慣が大切であると詳しくお話し頂き、続いて「『主治医』や「かかりつけ医」の選び方」についてお話し頂きました。

いつも腰痛で通っている整形外科の「主治医」などは別に、自分のからだのことや生活のことをよく知っていて、予防から治療、介護まで健康問題全般にアドバイスしてくれるのが自分にあった「かかりつけ医」となります。



「かかりつけ医」を持つことで、必要に応じて助言や専門医・病院を紹介してもらえるので、効率よく適切な治療が受けられます。

取り組もうフレイル予防！

伸ばそう健康寿命！

長谷川保健師より、入場してすぐに、握力測定が行われ平均値と見比べることが出来ました。握力は全身の総合的な筋肉と関連があり、「握力は全身の筋力・体力を反映する指標の一つになる」という事が近年の研究でわかっているそうです。

筋肉はいくつになっても増やすことができ、筋トレに年齢制限はなく、むしろ筋肉量が減ってくる高齢者の人ほど重要とお話がありました。ストレッチ、スクワット、バランストレーニング、ウォーキングなどで、転倒を防ぐ筋力や歩行能力、バランス能力を養うことができます。説明を聞きながら、皆さんでフレイル予防運動を実践してみました。(H・Y)



地区意見交換会

今年のテーマは？

最初は北松戸町会。テーマは、災害対策として地域内の各公園にマンホールトイレの設置をという提案。これについては、市内の小中学校にそれを設置する対策が既に進んでいて、今年中には完了するという話。公園については将来的に…。

それって、子供たちにも安心のニュースだし、良かったねえ…

それで、次のテーマは？

次は竹ヶ花第二町会。最初のテーマは避難所のあり方と運営について。避難所が北部小学校となっていて、跨線橋を越えていかなくはならず、小学校自体も浸水想定区域にあるので、避難する方が危険な場合もあるのではないかとこの質問だったよ。

それで、回答は？

まあ、一言で言うと、普段から災害リスクに関心を持って、自分のことは自分で考えよう…ということだよ。

それで、回答は？

次は、老人クラブと高齢者特典について。老人クラブという名称を時代に合ったものに変えるべきではないか、高齢者への特典については、移動手段の確保という意味で電車やバスの割引制度の拡充を望むという提案。

ふん。それじゃ、次のテーマは？

次は、老人クラブと高齢者特典について。老人クラブという名称を時代に合ったものに変えるべきではないか、高齢者への特典については、移動手段の確保という意味で電車やバスの割引制度の拡充を望むという提案。

回答は？

まあね。市としては、今後は「シニアクラブ」に変更したいとのこと。高齢者特典としては、現行のゆめいろバス中和倉コースの運賃割くらいかなあ、何せ、これからも高齢者は増え続けていく社会状況だから、税収の問題もあるし…

うん。難しいねえ。それじゃ、最後のテーマは？

最後は南花島第三町会。ごみ処理について、燃やすことを減らして、リサイクルを増やすにはどうしたらいいのか？ということだったね。市としては、家庭ごみの出し方やプラスチックごみの分類について、ホームページに「ごみ処理ガイド」を掲載しているので、参照してくださいという所かなあ…やはり、最終的には個人の意識が変わるようになるよ。

最後に、ごみ処理について、燃やすことを減らして、リサイクルを増やすにはどうしたらいいのか？ということだったね。市としては、家庭ごみの出し方やプラスチックごみの分類について、ホームページに「ごみ処理ガイド」を掲載しているので、参照してくださいという所かなあ…やはり、最終的には個人の意識が変わるようになるよ。

高齢者いきいき安心センター

ってどんなところ？

第10回

みなさんは、自分のまちがどんな地形をしているか？ 災害が発生して家にいられない状況になったらどこへ逃げればいいのか？ など考えたことがありますか。イザ！ というときの備え。災害図上訓練を体験しよう、自分のまちに何があるかを知ろう。をテーマに、大きな地図を囲んでまちに何があるかをみんなで確認する「災害図上訓練」を10月7日、明市民センターで開催しました。講師は、千葉県防災士会の防災士の方々にお願いしました。

自分のまちを知る

4つの地域、グループに分かれ地図を囲んでスタート！ まずは、河川や池、鉄道、大きな道路、緑地や公園をそれぞれ色分けします。

次に、市役所や支所、消防署、消防分団、警察署、交番、避難所、医療機関に、色わけしたシールを貼っていきます。その他、AEDやベンチ、井戸、災害時住民協力事業所など災害時に役立つような情報を地図に落とします。



「この急斜面は地震の時に大丈夫かしら...」「このお店は災害時に協力してくれるお店だったのか」「収容避難所は〇〇小学校だけど、線路と河を渡らなきゃいけないから厳しいね」「この道路の下に水路があって、新坂川まで流れて

いて、この辺りは集中豪雨の際に水が溜まりやすいんですよ」「この辺は不審者情報が出た所よ」「交番が近くにない」地図を囲んだテーブルでは、感想や自分が持っている情報を出し合うなど様々な会話で賑わいました。

新たな発見

アンケートや感想から出た意見を抜粋しました。

- ・昔の地形の話が聞けて良かった
- ・火災から逃げることを考えてなかった
- ・土砂災害の危険性、低い土地など把握できてよかった
- ・地図に落とすことで、住んでいる場所によっては備え方や避難の方法に違いがあることが明確になった
- ・地図に記すことで、どこに何がある等の理解が進み、話し合う中でいろんな気づきがあり、新たな発見ができた。事前の備えは必要で大事だと思った
- ・近所の一人住まいの方の手助けができるだろうか
- ・自分の町会でも実施してみたい
- ・今回は「まちに何があるかを知る」「被災想定を知る」「災害時の対応を考える」「ことを目的としました。今



防災への理解を進めるためのまち歩きの開催も検討中です。地域性の理解が深まることや新たな発見が期待できます。開催をご案内します、ぜひ皆さまもご参加ください。

私たちは、地域の住民の方を交えて、このまちに住む皆さんと助け合える地域づくりのために「高齢者になっても住み続けたいまちをつくっていくこと」を目的に話し合いを重ねています。興味のある方がおられましたらご参加ください。ご連絡お待ちしております。

お問い合わせ先

明第2東高齢者いきいき安心センター
(地域包括支援センター)
電話 047 (382) 6294

後は、この情報をもとに「地域資源マップ(災害編)」を作っています。マップに書き込む情報を増やすために、



赤ちゃんの 健やかな成長を 支援します

第10回 お散歩のすすめ

ます。近年赤ちゃんに増加している「くる病」予防のためにも、日課の中にお散歩を取り入れてみましょう。

お散歩のコツ

寒い時期のお散歩は、1日のうちでも一番気温が高まるお昼の11時から14時くらいがおすすです。ぽかぽかとした陽気の日、日中の9時から11時、13時から15時ころがおすすです。悪天候の日や、昼寝、授乳の時間は避けましょう。

また、暑さや寒さに対応できるように、羽織るものやバスタオル等を活用したり、おむつ替えグッズを持っていくといいかもしれません。寒い時期なので、外出時は赤ちゃんに靴下を履かせてあげたり、レッグウォーマーを活用することもおすすめです。

おやこDE広場や保育所等の施設など、「赤ちゃんほほほ」と表示された場所では、授乳やおむつ替えが可能なスペース等を提供しています。また、保健福祉センターでは、健康に関する情報や、市内で行っている子育てに関するイベントなどの情報を案内しています。お気軽にお立ち寄りください。

松戸市子ども家庭相談課

母子保健担当室

お問い合わせ先

中央保健福祉センター 電話 047(366)7489

健康ワンポイント講座

冬の「かくれ脱水」にご用心

夏は暑さと汗をかくことで、まめに水分補給をしていたと思いますが、冬になっても意識して水分補給をしていますか？

冬は湿度が低く、乾燥するため水分蒸発が進み、より体液が失われやすい傾向にあります。しかし夏に比べ喉の渇きを感じにくいため水分補給がおろそかになりがちです。この様に知らず知らずのうちに水分が失われ、自覚症状なく脱水状態になっていることを「かくれ脱水」と言います。

脱水状態になると、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ血液」の状態になります。そうになると血栓ができてやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

● 予防するには…?

「かくれ脱水」の予防には、こまめに2〜3時間おきにコップ一杯程度の水分を取ることが大切です。

特に起床時、入浴後、就寝前には水分を取る習慣をつけることをお勧めします。1日の量としては、1.5ℓ

〜2ℓ程度の水分を取りましょう。こまめな水分補給と部屋の加湿をして冬の乾燥から身を守りましょう。

※なお、腎臓・心臓等の疾患の治療で医師に水分摂取について指摘されている場合は、その指示に従う必要があります。

松戸市健康推進課 地域保健班



お問い合わせ先

松戸市健康推進課 電話 047(366)7481



明第2東地区 市民運動会

松戸運動公園にて
11月3日(木・祝)開催しました!

笑顔あふれて...

たくさんの



結婚50年記念品について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、祝賀会は開催中止となりましたが、今年度は28組の申し込みがあり、町会長より記念品「フォトフレーム電波時計」をお届けしました。

ありがとうございました

★使用済み切手の寄付を頂きました。

青山デンタルクリニック、上本郷第一町会、伊藤清美、北川千津子、後関八千代、小林洋子、滋野富江、清水輝雄、菅原永子、杉本洋子、鈴木八重子、高橋理恵、中里奈々子、根本瑞枝、野澤美恵子、松山止、渡辺武久(敬称略)
★使用済み切手を集めています。お問い合わせください。

車椅子をご利用いただけます

車椅子の貸し出しを致します。期間は一か月程度です。台数に限りがありますのでお問い合わせください

行事予定について

令和4年度の行事につきましては新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございますので、ご了承ください。



明第2東社会福祉協議会へのアクセスは

便利なQRコードで!



←ホームページ

メールアドレス▶



編集後記

第35号をお届けします。各町会長へのインタビュー形式による新シリーズ連載が始まりました。町会で教えてもらいたい事や町会長さんに伺いたいこと等ありましたら、地区社協事務局あてにご連絡ください。

コロナ感染症の影響で住民どうしのコミュニケーションの機会が少なくなってしまうと、「あきら東」が地域の輪をつなげる一助になるよう、編集部一同今年も頑張っています。(Y・I)

広報部会

- 部会長 梁谷 明
- 副部会長 古宮 耕一
- 副部会長 長谷川 勝則
- 根元 瑞枝
- 山本 廣子
- 三島 ムツ子
- 菅原 永子
- 五十嵐 義秀
- 桑原 智子
- 石井 マサ子
- 内田 輝信