



NO. 90
令和5年1月号
編集発行
砂波自治会

広報部

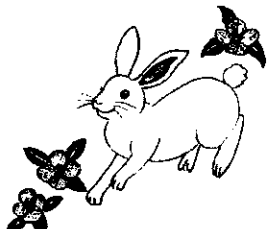


謹賀新年

会長 安原 光一

砂波自治会の皆様、明けましておめでとうございます。昨年同様、コロナの影響で予定の行事がほとんどできませんでしたが、但し「秋のお祭り」は、神社神輿を山車に乗せ、亀有中を引いて廻るという形で開催されました。そんな状態で、境内の時、境内を各組の担ぎ手が神輿を担いで廻る光景は、これぞ祭りらしいと心を打たれました。

十一月に予定していましたソフトボール大会も中止になりました。年末夜警は、多くの皆様に参加いただき、無事終了。令和四年の行事は終了しました。今年は、三月からWBCが始まりました。昨年のサッカーW杯は残念な結果に終わりましたが、野球はぜひ優勝してもらいたいと思います。



私も若い頃に、少年野球の指導をしていました。葛飾リトルリーグというチームのマイナー（小学5年、4年）の子供の試合で関東大会優勝が出来ましたが、この時の優勝チームは調布リトルリーグで、全日本の大会で優勝するようなチームです。この下部のチームですから、負けても仕方ないと思いましたが子供達は勝ちたかったと思います。勝たなければ駄目なのです。侍ジャパンもWBCで優勝する事を期待します。

迎春

副会長 高橋 淑江

令和五年、明けましておめでとうございます。会員の皆様にはご健勝の事とお喜び申し上げます。近年はコロナ感染防止対策のため、諸行事が中止にならざるを得なくなりました。皆様にお会い出来る機会が少なく淋しい限りでございます。今年には出来るだけ安全対策を取り一年の行事を遂行したいと思っております。その節は皆様ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

昨年の歳末夜警には大勢の皆様のご参加ありがとうございました。町会の規約も三十五年も経過し現況と違う点が多く見つかりました。新たに直しを行って居ります。ご期待下さい。今年も役員一同力を合わせて頑張りますので宜しくお願い致します。

【総務部】

部長 松本 千恵子

新年明けましておめでとうございます。前回の砂波だよりで新イベント企画と告知しておりましたが、十二月に「スクラップブック教室」を開催しました。小さなお子様でも手軽に作成することが出来ます。「なんだろう？」と思った方、ぜひ、ホームペーを覗いてみてください。参加したくなりますよ！今年も、安心して、ふれあいが持てるような、そんな優しい自治会活動を心がけたいと思っております。



*七月以降の行事及び行動

- 七月 十七日 自治会役員会（集会所）
- 十八日 デジタル活用事業実施
- 二十日 砂波だより発行
- 八月 二十一日 町連定例会（地区センター）
- 二日 砂波自治会ホームページ開設
- 八日 福祉文化部会（集会所）
- 九月 二十一日 自治会役員会（集会所）
- 四日 自治会役員会（集会所）
- 十一日 敬老祝品配布（町内全般）
- 十六日 香取神社例大祭参加（町内全般）
- 二十二日 町連定例会（地区センター）
- 十月 十三日 町連定例会（地区センター）
- 二十日 砂波自治会規約検討委員会（第二回目）
- 十一月 十三日 自治会役員会（集会所）
- 十七日 町連定例会（地区センター）
- 十二月 二十日 中川堤防災倉庫点検（中川堤公園）
- 二十四日 中川三町会顔合せ
- 十四日 スクラップブック教室開催（集会所）
- 十八日 砂波自治会規約検討委員会（第二回目）
- 二十日 夜警準備（集会所）
- 二十五日 砂波だより原稿締切
- 二十九日 夜警実施

*計報

謹んで冥福をお祈り申し上げます。

- 九月 十六日 原田 すぎ子 殿 八十八歳
- 九月 二十六日 高橋 菊正 殿 八十七歳
- 一月 七日 田中 貞子 殿 九十六歳

【祭典部】

部長 上原 務

香取神社例大祭を三年ぶりに開催することが出来まして嬉しく思っております。

たくさんの方々が元氣な掛け声出しながら、山車の町内巡行をして頂きありがとうございました。

香取神社神輿を担ぐことは出来ませんでした。

神輿に触れられただけでも満足しました。

今年は、二日間の開催となりますが、山車だけでなく、神輿を担げるようにしたいと考えております。



【防犯交通部】

部長 鳥海 すみ子

明けましてお目出度うございます。

本年は良い年であって欲しいと思つてのスタートです。昨年は体調をくずし、入院、手術となりました。そして17年6ヶ月暮らした可愛いペットも亡くして散々でした。今年こそ何事もなく静かに過ごせたらと心より願うばかりです。

コロナ禍で防犯交通部として何んの活動もなく大変申し訳なく思います。

「自転車の安全利用五則」

- ① 車道が原則、左側通行、歩道は例外、歩行者優先
- ② 交差点では、信号と一時停止を守って安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

お洒落な帽子風のヘルメットがあります。

自転車事故防止チェックポイント！

一時停止は必ず止まる

信号無視はダメ！絶対！

チェック、暗くなったならライトを点灯

大人もヘルメットをかぶりましょう

自転車事故で亡くなった方の大多数が頭部を損傷しています。自転車も賠償保険に入ります！東京都の条例により加入が義務付けられています。お友達にも勧めましょう。



新年あけましておめでとうございます

【防火防災部】

部長 石手 正明

歳末夜警への「協力ありがとうございました」今年度の町会防災部からは「昔は、災害は忘れたころにやってくる。現在は、天災・火災や経済危機は忘れる前にやってくる。」

↓地震 大雨 火災 コロナ感染 インフルエンザ感染

新年早々、物騒な話で恐縮ですが、最近の天災は台風にも書きましたが、毎年毎年様々な天災が起きています。そうしたニュースの中で、コンビニやスーパーマーケットの食料品が二部品薄、売り切れ等の報道があります。また、大規模の災害や大型台風予想でもこのような物流混乱現象が起きています。そこで提案、これまでも「災害になったら避難所へ行けば何とかなる。」と思つていませんか。一昨年の台風の時多くの皆様が亀青小学校へ避難されたそうですが、中々避難所の体をなしていなかったと聞いています。災害の状況によって様々変わってくると思います。いつ、どんな時（状態）に避難を開始するのか迷われると思います。

地震 ↓ 揺れが収まってから（いきなり外に出ない・あわてない）

大雨 ↓ 中川は、大丈夫と言われている。（むしろ荒川の方が上流での降水量により危険度あり）

火災 ↓ まずは火のもとに注意を！

※歳末は自治会のパトロールを実施しましたが、この1月・2月が火災が一番多い時期です。

↓家庭備蓄は必要か？ 緊急時の備えは、ご自分で各家庭で

非常用持ち出し物品

- ◎お薬手帳と常備薬
- ◎飲料水
- ◎携帯電話と充電器
- ◎現金
- ◎ポリ袋（厚手の物）
- ◎懐中電灯
- ◎ラップ
- ◎携帯ラジオ

今やっておこう ↓ いつでも持ち出せるように！にまとめて置く！！

イラスト：子供と猫が避難用品をまとめている様子。

【保健衛生部】

部長 立木 君江

あけましておめでとございます

昨年保健衛生部の活動は「クリーン作戦」を実施致しました。参加人数大人150名子供38名でした。可燃ごみ56袋、不燃ごみ1袋でした。ご参加ありがとうございました。

私事でありますが昨年はコロナワクチン接種、副作用熱、ダルサで始まりまして。4回目のワクチン接種が終了、これで終わりと思っ

たら次は、インフルエンザワクチン接種を再び5回目、コロナワクチン接種でした。

昨年はワクチン接種で始まり、ワクチン接種で終わった年でした。

今年はよい年でありますように。

よろしくお願い致します。



明けましておめでとございます

砂波さくら会

会長 井上 雅也

コロナが続く中ですが、さくら会では昨年も万全の注意を払いながら活動をおこなってまいりました。会報も順調に発行され、新年特集号で六十八号を数えています。

年初のお年玉の「抽選」や、さくら通りと中川方面の「清掃」、夏期には熱中症対策の一つとして清涼飲料の「配布」、季節の「散策」(昨秋は「足立郷土博物館」見学)などは例年に準じておこないました。

ただ、「誕生会」は記念品の配布のみ、そして飲食を伴う「ひな祭り」「桜祭り」、また「ボーリング」「カラオケ」などはもう少し様子を見てからの開催が期待されています。三年ぶりに開かれた亀高連のカラオケ大会には本会からも一名の参加があり、熱唱されました。

一方、「健康麻雀」にかわって行われた「ダーツ教室」では、「さくら会ルール」のもとで

順位がめまぐるしく変わるスリリングな展開で好評を博しております。

コロナの見通しも難しいところですが、なにより直接的に顔を合わせることはとても大切に思います。少しずつでもそのような機会を回復、また増やしていきたいと役員の皆さんと話合っております。

どうか今年もよろしくお願い申し上げます。



「手のひらを太陽に」

【福祉文化部】

部長 吉田 和子

新しい年を迎え、皆様には色々な願いを込めたスタートとなったことと思います。

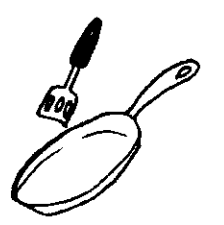
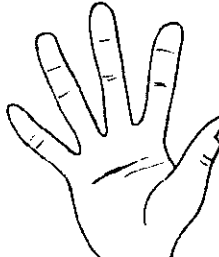
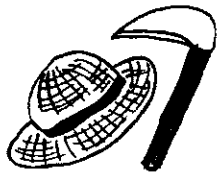
町会における福祉文化部の活動は、ご存知のとおり、ここ三年中止が続き残念でなりません。多くの方が楽しみに参加してくださる「餅つき大会」ですが「今年こそは！」と願うばかりです。

行動制限がなくなり、外出の機会が増えました。亀有駅の綾瀬寄りホームに立つて「富士山」に出会えた日はラッキーです。心ウキウキですが、電車に乗って最近特に感じることはありません。運良く座って七人掛けの前の席を見ると、ほとんどの方がスマホを手にしています。その手指のきれいなこと！

思わず反対席から見た時の「節高でシワの寄った」我が手を思い、この季節手袋があつて良かった

と恥じらう自分がいます。いやいや待てよ。そう言えば、長野で父の介護をしていた時に、点滴交換の処置をしてくれる看護士さんが、いつも「よく働いた手だねえ」とそのごつい手を誉めてくれました。その一言で家族が救われたことを思い出し、こんな我が手でも大丈夫かな。まあ寒いし手袋はしばらくは

今年もこの手と仲良く町会活動をしていきたいです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



活動報告

9月の敬老お祝品の贈呈
259名の方に
フェイスタオルをお届け

11月23日祝日
地域ソフトボール大会
雨天中止
週のまん中 水曜日のみ
終日雨で中止、練習の成果
勇姿が見られず残念

12月餅つき大会
コロナ感染者増加
やむなく中止

【民生委員・児童委員】

上原 務

令和四年十二月に二期目の委嘱を受けました。

二期目の三年間はコロナ禍となり、活動・行事の中止指示があり、思うような取り組みが出来ませんでした。一時でも早く今までのような環境になつてもらいたいと願っております。

六十五歳以上の高齢者は人口の約三割となつており、高齢化社会がさらに進むように思われます。

葛飾区では、米寿祝い・白寿祝い・百歳祝い・百歳以上の方には毎年長寿祝いを葛飾区の依頼により民生委員が届けたいと思います。

皆様には次の高齢者川柳を読んで頂き、ニヤリと笑つて健やかに暮らして頂きたいです。

誕生日 ロウソク吹いて立ちくらみ

恋かと思つていたら不整脈

万歩計半分以上探し物

景色よりトイレが気になる観光地

困ったこと・心配事がありましたら連絡願います
(電話080・5050・1398)



足裏のトラブル解消法！

高木 昭次 (高木整骨院 院長)

以前、「足裏トラブル解消法」を紹介しましたが、昨年末より急速に寒波が過ぎつぎ襲来、寒冷乾燥の日々が続いておりますので、足裏(特に踵)のトラブルが急増しています。再度内容を編集しましたのでご紹介致します。

(症状)

・かさつき

靴下の破れ、ストッキングの伝線などがおこる。

・踵(かかと)のひび割れ・出血

特に歩行に、ひび割れ血がにじむ。痛みで歩けなくなったり、そうした痛みが影響して、高齢者の場合、転倒の原因になり、介護が必要となるという調査結果が出ています。

(原因)

外気が乾燥する冬の時期、足裏は皮膚を乾燥から守る皮脂腺が無いので、また体の一番末梢部分なので循環不良になるのも一因です。

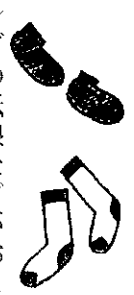
(解決方法)

・入浴時、足裏を良く洗う。ただし角質を軽石などで削り過ぎない。

・入浴後、足裏にクリームを十二分に塗る。

・保湿効果を高めるため、シャワーキャップかサララップで足裏を包んで靴下を履いて就寝。起床後は外す。

・就寝中は足部温かく気持ちよく、ぐっすり熟睡できます。



この方法で4・5回行えば効果抜群です。足裏でお悩みの方、是非是非お試しください。

結果的に足部が良くなれば積極的に教養(今日用事)教育(今日行く)を実践、脳トレにもなります。

「豊かな時間」

【広報部】

部長 矢澤 尋美

会員の皆様には健やかな新年をお迎えのことと存じます。本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年十二月には、初めての試みの「スクラップブックング教室」を集会所にて開催しました。講師に8ブロックにお住まいの渡邊尚子さんをお迎えして、ドキドキワクワクの時間を過ごしました。素材となる花模様や季節の図柄の紙ナプキンやその他必要な道具一式を全て準備してくださり、参加者はテーブルに座るだけでOK。就学前のお子さんたちもお母さんと楽しそうに「これにしようかな」「あのお花が綺麗」。そんな会話が微笑ましく、他の参加者も思い思いの柄のナプキンを運び「ハサミをこんなに真剣に使うのなんて小学校の図工の時間以来かしら。」「皆、手に集中して口が動かなくなつてくる！笑」途中行き詰つたところは都度先生にアドバイスを頂きながら完成させていきました。最後に講師の渡邊さんは「忙しい生活の中で例えば夕飯の片づけが終わって休むまでのひとときを『ものを『つく』』という自分だけの時間にしてみてください。」「とおっしゃっていました。私たちの日常生活は『しななれば』に追われて一日があつという間に終わつてしま

います。何かを創作するという自分だけの時間は、それがほんのひとときでも自分を解放できる豊かな時間、新たな気づきや明日へのスパイスになるかもしれません。そんな前向きな気持ちにさせてくれた教室でした。当ホームページにも皆さんの作品や制作風景が載っていますので是非ご覧ください。



渡邊尚子プロフィール

日本デコラージュ協会クラフトマイスター

日本レジン協会レジンマイスター

東京ハンズやユザワヤなどでイベント、講習会に携わる。現在ビーズ刺繍などアクセサリー制作をメインに活動中。