砂波だより
NO，91
令和5年7月号
編集発行
砂波自治会
広報部

再任のご挨拶

会長　安原　光一

令和五年度も砂波自治会、会長を継続する事に成りましたので会員の皆様、宜しく協力をお願いいたします。

私は色々な病気をやりましたが、六月の初め頃、微熱が二～三日続きましたので医者に行きレントゲン検査をした結果、軽い肺炎と言われ、二週間分の薬を出してもらい安静にしていたら、体調が戻り安心しました。二週間程寝ていましたので体力がなくなり驚いています。歳なので時間が掛かると思いますが出来るだけ歩き、体力を付けて町会の仕事を頑張ります。

砂波だよりが発行されるころは、梅雨も明けて暑い夏が来るでしょうから、高齢者の方は特に注意をして夏を乗り切りましょう。若い会員とお子様は夏が楽しみでしょう。今年はエルニーニョとか言う現象で暑い夏が予想されています。そこで前にも言いましたが、梅干しが効力を発揮します。梅干は二日酔いで調子が悪い時などにも良いと思います。是非試してみてください。

砂波自治会の皆様も暑い夏を頑張って乗り切りましょう。

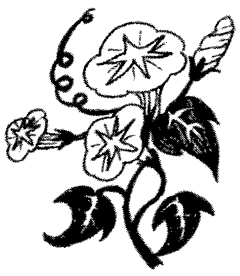
【総務部】

副会長・総務部部長　松本　千恵子

マスクを外し、大きく手を振り中川を横目に歩く、コロナ前の生活が戻りつつあります。

自粛していた砂波自治会活動へも、四月の総会の際に貴重なご意見なども頂き、自治会活動に関心を頂けていることに、感謝しております。

一番近くで、助け合うことが出来るご近所との繋がり、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。



＊一月以降の自治会活動

一月　一日　香取神社元旦祭
　　十一日　砂波自治会規約検討委員会（第三回）
　　砂波だより九十号発行（広報部）
　十八日　自治会三役会
　十九日　町連定例会（地区センター）
二十四日　自治会三役会（集会所）
二十九日　自治会役員会（集会所）
　　令和五年度役員選考委員会（第一回）
二月　三十日　時事問題講習会（葛飾区自治町会連合会主催）
　　九日　砂波自治会規約検討委員会（第四回）
　十六日　町連定例会（地区センター）
　十九日　自治会役員会（集会所）
　　令和五年度役員選考委員会（第二回）
　　環境問題研修会（施設見学会）
　十七日　亀有中学校卒業式
　十九日　自治会役員会（集会所）
　　令和五年度役員選考委員会（第三回）
三月　十三日　町連定例会（地区センター）
　十四日　亀青小学校卒業式
　　会計監査
　　総会資料印刷・製本、配布
　五日　亀青小学校入学式
　六日　亀有中学校入学式
　七日　委任状締切
　十九日　町連定例会（地区センター）
　二十日　委任状集計（集会所）
　二十一日　自治会総会（集会所）
　二十三日　春の交通安全運動（防犯交通部）
四月　一日～十五日
　　町連定例会（地区センター）
　五日　保健衛生部部会・クリーン作戦準備
　六日　クリーン作戦（自治会内全般）
　七日　自治会役員会（集会所）
　十日　中川堤防災倉庫点検（中川堤公園）
　十九日　自治会内消火器点検（防火防災部）
五月十一日　砂波だより原稿締切（広報部）
　十八日　祭典部部会
　二十一日
　二十八日
六月　十一日
　二十六日
　二十九日

＊訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

四月二十一日　依知川　恵美子殿　八十九歳
五月　二十日　上原　五月殿　八十六歳

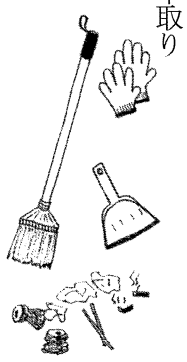
【保健衛生部】

部長　立木　君江

五月二十八日の「クリーン作戦」は、五月にしては暑い日でした。大人一五五人、子供二十六人の多くの方にご協力頂き、可燃ゴミ八十一袋、不燃ゴミ四袋集荷させて頂きました。暑い中「クリーン作戦」にご協力頂きありがとうございました。

次の日、仕事に行く道の花壇が草がなくなり花が綺麗に咲いていました。皆様方が草取りをして下さったお陰です。ありがとうございました。

来年も「クリーン作戦」にご協力お願いいたします。



顔の見える繋がり

副会長・広報部部長　矢澤　尋美

五月末のクリーン作戦には沢山の皆さまに参加頂きました。ありがとうございます。暑いくらいの晴天に恵まれ、久しぶりにご近所の皆さんの笑顔に癒されたひとときとなりました。

最近はSNS上で交友関係ができることも多くなりました。実は住所、本名なども知らずラインしか知らなかったなんていうこともよく聞く話です。

私の知人はある趣味のオフ会やセミナーなどでとても親しくしていた（と思っていた）友人が突然すべてのSNSを退会してしまい、一切連絡を取ることが出来なくなったと嘆いていました。

とても親しく交流を取っていたつもりでも一瞬にして何処の誰かもわからなくなってしまったというのです。

色々便利になった世の中ですが、それ故に昔ながらのご近所さん同士の顔の見える繋がりは大事だなぁと自治会の活動をしていて痛感しています。

これからも砂波の色々な活動を通して皆さまの笑顔に触れてお互いにエネルギーチャージできたらと思っています！

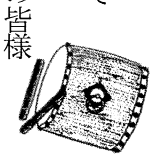
【祭典部】

副会長・祭典部部長　井上　雅也

香取神社の例大祭は昨年九月、秋の始めに亀有を広くカバーする行事として三年ぶりに盛大に開催されました。今年も九月十六日(土)・十七日(日)と挙行されることが予定されています。

私にとって祭典部というのはまったく初めての経験ですので、かつて担当されていた方々より情報をいただき、また経験豊かな自治会の皆様のお力添えを得て役目を果たしていきたいと存じます。

神輿、山車を始めとして関連するさまざまな行事や事柄について、皆様からのご意見とともに検討を重ね、できるだけ早めの準備を進めていきたいと思っています。どうかよろしくお願いいたします。



【防犯交通部】

部長　鳥海　すみ子

町会行事の才一番が「春の全国交通安全運動」から始まります。令和五年度五月十一日より十五日迄の五日間ではございますが、役員ならびに会員の皆様の毎度の御協力により無事終えました。お世話になり恐縮して居ります。

六月　十三日　亀有防犯協会の総会出席

六月二十二日　亀有交通安全協会の総会出席

いずれも副部長　谷　和子と出掛けました。

四月一日から法改正により、自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務化されました。「自転車事故で死亡した人の約七割が頭部に致命傷を負い、ヘルメットの着用と着用していない場合の致死率は着用している場合と比較すると約2.3倍も高くなっていると言われています。」

～…～川柳～…～

今日も又　対話をしては　ボケ防止
ときめきが　今や動悸の　同窓会
健康を　宝と思う　ウォーキング
百歳も　夢ではないよ　現実だ

「ご加入大歓迎」

砂波さくら会　会長　井上　雅也

コロナもだんだん落ち着いてきつつあるように見えます。さくら会でも自粛を経て、だんだん活動が復活してきています。元のような状態までにはあと半歩といったところでしょうか。ただその中でも、まもなくキーボードの練習が行えるようになるなど、継続だけではなく新しいアイデアからの試みに踏み出しているところです。

ただ、葛飾区全体としては二つのクラブが昨年度退会したとの報告が総会であり、時の流れとは言いながら残念なことは言うまでもありません。本会の会員数は中間的なところと思われますが、自治会の皆様にはたとえ還暦を迎える前でもぜひご加入をご検討下さい。もちろん大歓迎です。

話は変わりますが、最近頻繁に「屋根屋」（と称する業者）が訪ねてきます。自宅は瓦屋根ですが、曰く「ズレている」「浮いている」「地震が来れば落ちる」とか。先日留守にした時のインターホン越しの会話。

業者：近所で工事をしているものですが、挨拶に来ました。（続けて屋根…と言いかけたところで）

息子：この辺のお宅は全て把握しているので、どこで工事しているか教えてもらえますか？

業者：コンプライアンス的に言えません。

息子：工事のお知らせに来たのに、どこのお宅の工事なのか教えてもらえないんですか？

業者：コンプライアンス的に言えません。

息子：よくよく注意しておきます。

という様なやりとりがあって帰って行ったそうです。コンプライアンスというのは法律以外にも社会的なルールやモラルを守ることも含まれるようですが、この屋根屋さんの場合、いったい何にあたるのでしょうか？

さくら会でも話題になり、聞くところによると屋根の種類にかかわりなく片端から回っているようです。銅板の屋根なら「めくれている」とか言って。知り合いのリフォーム店に聞くとほとんどがいわゆる〇〇業者だそうで、「点検は無料ですから一度見ておきましょう」などから始まるそうです。どなたか良いアドバイスがありましたらぜひ教えてください。

【福祉文化部】

部長　吉田　和子

「四年振り」

今年は各地で、コロナで中止を余儀なくされた行事が再開され、明るいニュースとなっています。

福祉文化部におきましても、三年連続中止となった「餅つき大会」実施に向け、準備していきたいと思います。

コロナで一変した二〇二〇年から、いったい何をしてきたものやら振り返ってみますと、外出もままならず、マスク・ワクチン接種に振り回され、毎日の感染者数に一喜一憂。そんな生活の中にあって、大リーグ大谷翔平選手の活躍、ＷＢＣ日本優勝、あれよあれよの藤井聡太七冠に元気をもらったことは確かです。

我が身はと言えば…確実に年齢を重ねたことでしょうか(やれやれ)こんな調子ですので「餅つき大会」実施に際しましては、会員の皆様、是非ともお力を貸してください。お願いします。

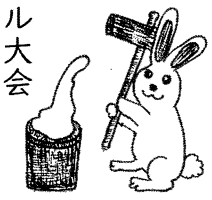
コロナ感染収束とは言え、油断禁物。体調を整え、ケガのないよう(大谷選手のケガの心配をしている場合ではありませんヨ)元気に参加してくださる日を楽しみにしてます。

お餅食べよう！

おっといけない

十一月二十三日　地域ソフトボール大会

晴れますように



【防火防災部】

部長　石手　正明

『梅雨が終わって・・・すぐに台風シーズン

シーズンがないのが、地震　ガタ ガタ ガタ』

梅雨の大雨が線状降水帯を伴って各地に大きな被害が出ています。また、世界に目を向けると、各国の大雨洪水被害が大きく取り上げられています。地震の多い日本にとってこの後の台風にも充分気を付けなければなりません。

「令和五年度水害ハザードマップ」の説明会が五月二十七日㈯ありました。説明会では、区を西部・東部・南部三つの地域における水害リスクについて、区の担当者(葛飾区役所危機管理課災害対策係)からの話でした。砂波は西部地域に当たります。新中川と荒川に挟まれた地域(亀有・青戸・立石・堀切・四ツ木・小菅)が西部地域だそうです。ここは特に荒川・中川・江戸川・利根川の四つの河川水量と高潮に注意が必要とのことでした。

氾濫と決壊(破堤)

氾濫は土手を超えて水があふれ出る事ですが治水事業により中川・荒川・綾瀬川での治水対策がほぼ完了しており、利根川の上流域での治水対策が完成すれば、洪水が起きても区内浸水はないと想定されているとの事でした。決壊(破堤)は、話は別です。堤防が破壊される訳ですから堤防の強度・高さで防ぐしかありません。

内水氾濫と外水氾濫(洪水)

大雨が続き下水処理が間に合わずマンホールや排水溝等から水が溢れる事。・・・比較的数時間で解消する。

地域の特性

ゼロメートル地帯、海面より低い地域に住んでいること。だから高潮にも注意が必要だということです。

日頃からの心得

水害は大雨が降っても危険水域に達するまで多少の時間があります。

川の氾濫は、上流(利根川・荒川)での状況により、半日から一日の時間差があります。

いつ起きるかわからない地震は、それこそまったく予測がつきません。昼間、深夜早朝などその時間によっては随分と対応・状況が変わってきます。

① 先ずは冷静に落ち着き周りの状況を見る。

② 日頃から準備を怠らない。日頃より知り合いとどこの避難所にするか決めておく。

③ 必要なものは何か、とりあえずの現金(小銭・自動販売機用など)常備薬とお薬手帳。

④ 水害(この地区、すぐには発生しにくい大丈夫、防災無線に注意)

⑤ 火災(まずは身をまもる。初期消火と消火器の設置場所に注意。火災報知器はついていますか!)

⑥ 地震(ガス・火を止める、被害状況の確認)

⑦ 人災　避難するときに注意(交通事故・怪我等々)

避難の仕方

災害の状況により判断

⇦

災害速報。避難情報の把握(警戒レベル)

(1) 自宅で対応(2階以上への避難)

(2) 避難場所への避難には、福祉避難場所等の確認

＊大規模水害では、2週間以上ガス・電気・トイレ等が使用不能

＊要配慮者(ペット含む)がいる場合

⇦

どの避難所が適当か?

＊昼間の避難⬌夜間は危険

＝＝みんなで落ち着いて行動すれば、

大災害は免れます。＝＝

【民生委員・児童委員】

上原　務

平均寿命は、男性で八十一歳、女性は八十七歳です。しかし、健康寿命は男性で七十二歳、女性は七十五歳と大幅に下がります。

いつまでも健やかに暮らせることが良いのですが、なかなか難しいのが実情ではないかな。

災害時に「自分の命は自分で守る」と言われますが、フレイル防止・介護防止も自らが行うことが必要と思います。

数年間のコロナ禍で外出を控える方が増えてきました。

健康であるためには

① 食べる(栄養を摂る)

② 動く(歩く力・筋力を維持する)

③ 社会参加(外に出て、見る・聞く・感じる・おしゃべり「歌うのは心身共にとても良いです」をすること)が大切です。

最近、米寿祝いでお会いした方は、正にフレイル防止を実施しておりました。家にいる時間が少なく、体操・友達との交流など楽しんでいます。とても若々しく見えました。

お迎えへの返事

喜寿で迎えに来たら「私の人生これからよ」と伝え

傘寿で迎えに来たら「私はまだまだ役に立つ」と伝え

米寿で迎えに来たら「もう少しお米を食べてからにする」と伝え

卒寿で迎えに来たら「そう急がずともよいではないか」と伝え

白寿で迎えに来たら「頃をみてこちらから行くから待ってろ」と伝え

皆さんが、仲良く健やかに暮らせる日常をいつまでも続けてください。

高齢者のスマホ買い換え顛末記

副会長・広報部部長　矢澤　尋美

私事で恐縮ですが、この春実母のガラケーが使えなくなると言う事で仕方なくスマホに買い換えることになった。以前から「スマホは自信ないから……」と引き延ばしていたのだがいよいよ期限が迫り決意した。

もちろん『らくらくホン』なのだが思ったより難しい……。

母は今年秋で満八十九歳、坐骨神経痛を二年前に患い現在軽い運動兼ねてリハビリ通所中だが、他に特段持病も無く元気に過ごしている。

スマホを初めて手にした母は、画面を軽くタップのやり方が分からず昔よく遊んだおはじきの如く、思い切り指先で叩いてしまっていた。考えてみたら軽くタップが分かるはずもなく……これまで銀行のＡＴＭか駅の切符販売機ぐらいしか画面をタッチすることはなかった。力の加減はその時と同じなのだ(笑)

私たちはもうスマホを使い始めてずいぶん経つが、初めての母などにしてみたら軽くタップするその感覚さえも未知のものなのだ。

まずは電話を掛ける、受けるの練習から。ところが、受信中の電話のマークのスワイプができない。指先で軽く上方向になぞるようにシュッと！と言ってもわからない。そんなことしたことないもの、仕方ないよねと励ましつつ、何度も練習。

大丈夫かな?スマホ嫌になってしまうかな?という不安を抱きつつ、耳にスマホを当てれば電話に出られる機能に設定しても何故か通話が切れてしまうなど奇怪な現象が次々と……(笑)、最小限度の基本アプリのアイコンの一つがメニュー画面から行方不明に……なんてことも(苦笑)。

数々のトライアンドエラーを経て二ケ月、母は現在、ＰＣ眼鏡を掛け、ユーチューブやネットニュースに夢中。「テレビより断然面白い、この歳になってこんな楽しみを持てるなんて!!」と喜んでいる。

そんな楽しそうな母を見ていて齢(よわい)九十四の父もスマホに買い換えたいと言い出した。どうやらユーチューブで落語を聞きたいらしい。やはり……、悪い予感は的中した。頭がクラクラとしてきた。まるでそこにアイガー北壁でもそびえ立つかのような気分に……。

しかし嘆いていても仕方がない。この難関を制覇するには「老老介護」ならぬ「老老指導」でしばし母にも協力してもらうしかない。斯くして母と同じ機種を買い、多少の夫婦喧嘩を交えながらも、只今父のスマホ絶賛講習中です。

◎夏休みイベントのご案内

第２回スクラッププッキング教室

夏休み、思い出の写真立てを作ろう！

【開催日時】８月６日(日)　　１４時～１６時

【開催場所】砂波自治会集会所

【参 加 費】３００円（材料費のみ）

【参加定員】先着１０名程度

【申込方法】回覧応募用紙

又は下記 HP より

砂波自治会ホームページ

http://kameari-sunaba.a.la9.jp