



NO. 88
令和4年1月号
編集発行
砂波自治会
広報部

謹賀新年

会長 高木 昭次

令和四年 新春をお迎えの会員の皆様にはコロナ感染予防に徹底され、お元気に新春をお迎えの事と推察しております。

平素は町会運営全般に亘りご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年の町会運営・活動を振り返ってみますと、コロナウィルス感染症対策のため

・香取神社の例大祭中止

・年末恒例の餅つき大会の中止

・年末恒例の夜警活動は規模縮小して開催いたしました

・他 各種行政機関主催の諸行事も中止となりました

つぎに素晴らしいニュースが飛び込んできました。

秋の褒章の受章者が発表されました。今回は都内から150人が選ばれました。葛飾区からは、2人です。

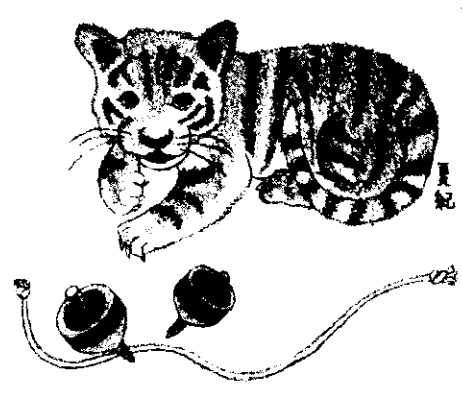
うち、1名は亀有地区で我が砂波自治会の会員です。

お名前は、トミー美容院代表 鈴木則子(乃莉子)様です。

褒章の種類は「黄綬褒章」です。

永年業務に精励し住民の模範である方です。

おめでとございます。



【総務部】

部長 高橋 淑江

新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。

日頃は町会のすべての事に協力頂き厚く御礼申し上げます。

コロナの為に諸行事が出来ず淋しい限りの昨年でしたが今年こそは安心して行事が行われます様に祈っております。皆様に早く会いたいです、笑顔で...

七月以後の行事及び行動

- | | | |
|-----|--------|------------------------|
| 七月 | 五日 | 砂波だより原稿整理検討(集会所) |
| | 二十日 | 砂波だより配布(集会所) |
| 八月 | 四日 | 町連定例会(地区センター) |
| | 八日 | 福祉文化部部会(集会所) |
| | 八日 | 自治会役員会(集会所) |
| 九月 | 八日 | 福祉文化部部会(集会所) |
| | 十二日 | 中川堤防災倉庫点検(中川堤公園) |
| | 十二日 | 敬老祝品配布開始(町内全般) |
| | 十六日 | 消防器具点検(町内全般) |
| | 十六日 | 町連定例会(地区センター) |
| | 十八日 | お祭り祝品配布開始(町内全般) |
| | 十八日 | 香取神社例大祭参加(香取神社) |
| | 十八日 | 自治会役員会(集会所) |
| 十月 | 二十六日 | 町連定例会(地区センター) |
| | 二十八日 | 便利帳仕分け(集会所) |
| | 二十八日 | 便利帳配布開始(町内全般) |
| 十一月 | 一日 | 福祉文化部部会(集会所) |
| | 三日 | 防火防災部部会(集会所) |
| | 十四日 | 自治会役員会(集会所) |
| | 十六日 | 清掃協会講座参加(多目的ホール) |
| | 十八日 | 町連定例会(地区センター) |
| | 十九日 | 人命安全対策推進功労感謝状(金町消防署) |
| | 二十三日 | 地域対抗ソフトボール大会(亀中・亀青・校庭) |
| | 十二月十二日 | 中川堤防災倉庫点検(中川堤公園) |
| | 十九日 | 自治会役員会(集会所) |
| | 二十五日 | 夜警の準備(集会所) |
| | 二十五日 | 夜警実施(集会所) |

二〇二一年度 秋の褒章受章者二十二人の中に我が砂波自治会で長い間美容室を営んでいらつしやいますトミー美容室の鈴木則子(乃莉子)先生が選ばれて居りました。とてもお目出たい事なので報告致します。(黄綬褒章)です。



黄綬褒章
おめでとうございます！

計報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

令和三年度

- | | | | |
|----|------|----------|------|
| 八月 | 二十六日 | 福島 かおる 殿 | 九十歳 |
| 十月 | 十九日 | 篠原 君子 殿 | 一〇二歳 |
| 十月 | 三十日 | 渡辺 素次 殿 | 九十五歳 |

【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。今年はどうなるのかしら...良い年であつて欲しいなあと思つて居ります。

私事でありますが、昨年の5月の事、水戸街道でUターン禁止の違反をしました。臨時認知機能検査の対象となる違反行為(18基準行為)信号無視 通行禁止違反 通行区分違反 横断等禁止違反 進路変更禁止違反 踏切立入り等 交差点右左折方法違反 指定通行区分違反 環状交通車妨害 横断歩行者等妨害 横断歩道のない交差点での横断歩行者の妨害等 徐行場所違反 指定場所一時不停止 合図不履行 安全運転義務違反 早速、鮫洲運転試験場へ呼び出しがあり、認知機能検査を受けました。運転適性検査(30分合格はしましたが、高齢運転者の違反者がたくさんいて、とても驚きました。それからまもなく免許書替がありまして、又々認知機能検査と実車指導を受けました。合格はしましたが、ゴールド免許ではありません。11月末には、左後輪がパンクしまして、JAFに連絡しました。20分で飛んできて下さつて応急処置をしていただきました。料金は0円でびっくり！JAF入会はしたし昭和51年だったかな？

人生 色々、平・平・凡・凡を願つて...

【防火防災部】

部長 石手 正明

新年あけましておめでとうございます

町会防災部から災害は忘れたころにやってくる。

↓このところ地震の多発も気になるところ！

昨年末は、砂波自治会歳末夜警に御協力ありがとうございました。年が明けてもコロナ感染で社会は医療も経済も大きな不安を抱えています。

ところどころ常日頃から心掛けなくてはいけない災害対策があります。自然災害です。地球温暖化と自然災害の関係は明らかです。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付きません。

先ずは自分で考えて、昼間の日中、夜中の深夜、早朝・朝方などの時間によつては随分と対応・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 あとは、日頃から準備を怠らない。日頃より知り合いとこの避難所にするか決めておく。
- ③ とりあえず必要なものは何か、現金(小銭：自動販売機用など)、常備薬とお薬手帳。
- ④ 水害(この地区すぐには大丈夫、防災無線に注意)火災(まずは身を守る。初期消火と消火器の設置場所に注意)地震(ガス・火を止める、被害状況の確認)最後に人災もありますよ。(交通事故・怪我等々)今年1年、安全・安心で平和な地域を守りましょう。

【福祉文化部】

部長 吉田 和子

二〇二二年を迎えてマスク姿二度目のお正月を迎え、「神様、今年こそはコロナ終息を」とひたすら願つた次第です。

昨年も福祉文化部の活動は縮小・中止に迫られました。

そんな中、十一月二十三日、前日の雨に心配しましたが、晴天に恵まれ、久しぶりに『地域ソフトボール大会』が開催されました。

参加チームは 亀青小・道上小・中之台小・亀有中・前津・砂波の6チームでした。

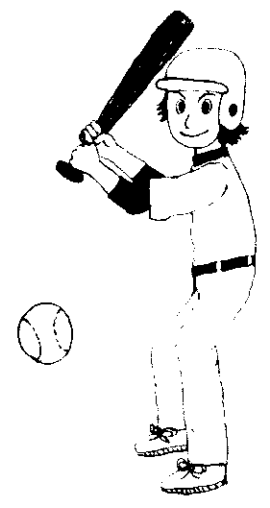
小・中学校PTAの若いパパチームを相手に、この大会、砂波チームは大健闘！会場の亀青小グラウンドを所狭しと打って走つての姿に、日頃どこで秘密練習をしているのかと思う程、なかなかやるなあと感じました。

優勝は亀青小チームでした。

昨年は、大谷翔平選手の大活躍に励まされた年でしたが、まさか十一月 亀有のおじさんたちのプレーに勇氣と感動をもらうとは思いませんでした。(失礼)

メンバー集めに苦労されたと同じでしたが、今年も是非、砂波チームで頑張っていたきたいと切に願います。参加お待ちしております。

会員の皆様、本年もどうぞよろしくお願い致します。



【保健衛生部】

部長 松本 千恵子

新年明けましておめでとうございます

昨年は大変な一年ではあったが、少しは良い事もあった。マスク顔だと、なかなか、知っている人かどうか自信がなく、挨拶をしなかった人もいるが、近頃はすっかりマスク顔にも慣れ、よく見ると、こんな所にホクロがあったの！瞳の色が少し茶色いね！など目から上の新たな発見もあった。何よりもマスク効果のおかげで風邪をひかない事も、実感した。

パラスポーツ競技団体の運営に関わっている私としては、昨年の東京パラ以降、9月から12月迄の間に、国内予選大会を2回開催、プチ大会を5回無事に開催することが出来た。大会参加人数制限、更衣室の時間割、午前・午後に分けての試合、成績発表は後日、試合が終了したらチームは帰宅など。沢山のケースを考え、日々、練習に励んでいる選手のために実行した。

新型コロナウイルスは、しばらく続くだろう。町会行事においては、感染対策を考慮し、安心して、地域の繋がりを築いて行ける行事を考えるべきではないかと、年頭に願いを込めて、今年も元氣な一年にして行きたい。どうぞ、今年も、よろしくお願い致します。

砂波さくら会

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

令和3年の末には、新型コロナウイルスが収束するかのようだった。年末にはオミクロン株と言った新しい菌が出て、本年はオミクロン株が蔓延するのかもしれないと恐ろしくなり、砂波自治会の皆様は、お元氣でお暮しの事と思ひます。

さくら会の会員の方も元氣です。さくら会の行事は2年近く出来ないで困っています。本年はオミクロン株がどの様な状態か分かりませんが、春先には収束する事を願っています。

そこでさくら会の行事を紹介いたします。砂波自治会行事のほかに、ボーリング、カラオケ、麻雀、お花見等の行事を行っています。砂波自治会の会員のシニアの方も是非、さくら会に入会されて、このような行事に参加されてはどうですか。麻雀は3月から再開します。カラオケも春先には開催を予定しています。ボーリングは昨年の10月に予定していましたが、参加人数が少ないために中止にしました。4月頃には予定をしています。

砂波自治会の方で興味をお持ちの方がいらっしゃればぜひご参加をお待ちしています。

【かつしか暮らしのガイドブック】

民生委員・児童委員 上原 務

昨年十一月に全てのお宅に配布されましたガイドブックを読みましたか？

妊娠・出産・子育て・教育とお子さんが育つ過程で苦労されている家庭もあります。

2025年問題、超高齢化社会となり、雇用・医療・福祉（介護など）さまざまな分野に影響が出てくる予想されております。

年代に関係なく余暇（学びたい・趣味を楽しみたい・ボランティア活動など）の過ごし方は様々です、どのような活動があるか分からないのではないですか？皆さんが日々健やかな生活を行えるようになるために、区役所・社会福祉協議会・ボランティア団体・自治会などの組織と民生委員などの各種委員が活動しております。

ガイドブックに目を通して頂き、皆さんが日々の生活に関わる相談事がありましたら担当箇所に連絡してお聞きください（分からないければ民生委員に声を掛けて下さい）

なお、ガイドブックは概要しか記載されていませんが、詳細を記載した冊子が区役所（地区センターなど）にあります。

知らずに生活していませんか、ドラマのセリフではないですが、「皆さん、明るく健やかな外に出ましよう。」



や・さ・い・を食べましよう！

高木 昭次 高木整骨院 院長

先般、葛飾区保健所作成「野菜について非常に参考になる資料」を偶々入手いたしました。

野菜を食べるメリット

1 丈夫な体を作る

野菜には多くのビタミンが含まれています。ビタミンは体の調子を整える働きがあります。風邪の予防や、夏バテ防止などに役立ちます。

2 生活習慣病の予防

高血圧予防 カリウムが血圧上昇に関わるナトリウムを排泄します。

糖尿病予防 食物繊維が糖質の吸収を、緩やかにする。

脂質異常症予防 食物繊維が脂質の吸収をゆるやかにします。

肥満予防 低エネルギーで腹持ちが良いため、食べ過ぎを防ぎます。

便秘の予防 食物繊維が便の材料となり、排便を促します。また、腸内細菌のバランスを保ち腸内環境を整えます。

以上「野菜」の効用を再認識しましたので、積極的に食べる。また家庭で野菜作りにも挑戦してみます。



幸せホルモン —「オキシトシン」—

で免疫力アップ!!

【広報部】

部長 矢澤 尋美

最近、メディアでも「オキシトシン」という言葉がよく聞くようになりました。

脳の視床下部でつくられるホルモンで女性の出産の時期に多くつくられることは良く知られているのですが、実は男性でも女性でも年齢に関係なく、豊かな愛情や穏やかなふれ合いの中で生み出されるホルモンで、人間と人間の相互作用を考える上で欠かせない物質なのです。

例えばどんな時に？ 具体例を少し——

☆お子さんやお孫さんをぎゅっと愛情込めて抱きしめた時。ペットとのふれ合いも同じです。

☆好きな人と一緒にいるとき、又は気の置けない友人とおしゃべりする楽しいひととき。

☆電車の中で見知らぬ人に席を譲ったとき。

☆他の人の幸せの為に祈る行為。

☆車で走行中に他の車に道を譲った時。

☆「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えた時。

☆ボランティア活動をしている時。

（以前、東日本大震災のような甚大な災害地でも、被災された方々にとても感謝されて、少しの疲れも感じなかったという経験談を聞きました。）

この2年間、コロナ禍の中で、免疫を高める食材やサプリメントが多く出回っていますが、人と人、人と動物とのふれ合いの中で育まれる豊かな愛情が、ストレスを軽減し、免疫力アップにつながるということも意識して、私自身も過ごしていきたいと思っています。会員の皆さま、本年もどうぞ宜しくお願い致します。

