砂波だより
NO，89
令和4年7月号
編集発行
砂波自治会
広報部

就任のご挨拶

会長　安原　光一

砂波自治会会員の皆様、令和四年度より前高木会長のご勇退の後、会長に選ばれました安原光一でございます。

私事ですが、令和二年に複数の癌を患いましたが現在で一年三ヵ月経過し、すっかり回復して老後を満喫する予定でしたので、今回の会長という大役に少々困惑しているところです。しかしながら引き受けた以上、会員の皆様の為になるように頑張っていく所存です。

コロナも終息の気配なので本年は三年分の行事ができると思われます。各部長さんに素晴らしい行事を計画してもらい楽しい町会になるようにしていきたいと思います。

五月にはクリーン作戦を行い、各班長さんはご苦労様でした。

今後予定されている行事は実行委員会で具体的なことが発表されます。楽しみにしていてください。

亀有町連では九月に盆踊りを新宿公園で予定しています。是非参加してください。なお、今後町会の行事は例年ですと、秋の大祭、十一月頃のソフトボール大会、暮れの餅つき大会が予定されています。三年間大した行事ができなかったので今年は盛大に行えることを期待しています。最後になりますが、初めてのことなので役員の皆様の協力をお願いします。前高木会長さん、長い間お疲れさまでした。宜しくご指導願います。

暑中お見舞い申し上げます

副会長　高橋　淑江

日頃は自治会の諸行事にご理解・ご協力本当にありがとうございます。コロナにも負けず皆様ご健勝の程お喜び申し上げます。

今年は町会役員に入れ替えがございまして活気ある自治会に向けて新たに出発する事になりましたので、皆様ご期待くださいませ。

年々会員数が減っている中、役員皆、節約に徹して行事を行って来ました結果、本年度の町会費を集めなくても今年は賄えそうなのでそうさせていただきました。行事がなくても基本の経費は年間七〇万近く必要なのでご理解ください。

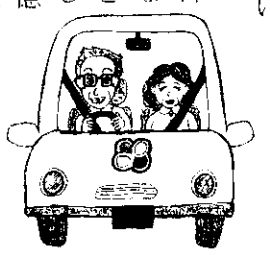
これから先も人情溢れる我が砂波自治会を愛してください。まだコロナが終わってないのでマスクは取れませんが、熱中症には呉々も気を付けながら、元気にこの夏を乗り越えましょう!!秋のお祭りも期待して大丈夫そうです。お楽しみに!!

「よろしくお願いします」

副会長　井上　雅也

はからずもこのたび、砂波自治会の副会長を拝命することになりました。数年前にお祭りの寄付札書きを依頼され、前任の方には及びもつきませんが、なんとか勤めさせていただいていたところ、まったく予想もしなかった展開になってしまいました。町会の事情には全く疎いので戸惑うばかりですが、なんとかできる限りのことはさせていただきますので、安原会長をはじめ精通する皆さまからのご指導を賜りたく、よろしくお願い申し上げます。

ところで、五月十三日から運転免許更新制度が変更されました。七五歳以上で過去三年間に一定の違反歴があるドライバーには、更新時に「運転技能検査」が行われるというものです。また、違反歴がない場合でも、同じ内容で点数をつけない「実車指導」が実施されるとか。さらに、安全機能を備えた車だけ運転出来るという限定つきの免許もいずれ導入されるそうです。このところ交通事故のニュースなどを見るにつけても、こうした施策はやむを得ないだろうと思っています。



さいわい私の場合は今年の初めに更新を終えましたが、それでも後期高齢者なので、「高齢者認知機能検査」というのを受けなければなりませんでした。ご存じの方もあるかと思いますが、これは記憶力と判断力のテストです。受験料は七五〇円、説明、テスト、そして結果を待つ時間も含めて一時間半ほど。一十名ぐらいが一度に受けるのですが、やはりみなさん緊張気味でした。

百点満点で、点数によって「青」、「黄」、「赤」ということになっていますが、「赤」でもいきなりダメというわけでもありません。少なからずプレッシャーを感じながらもクリアーしましたが、もし、あらかじめどんな課題が出るのかわかっていたら、もう少し良い点が取れたのではないかと思ったものです。

そこで念のために後日ネットを開いてみたら、高得点対策などの情報（動画など）ばかりではなく、攻略本まで売られていて、その本には「お客様の声」として一〇〇点一名、九八点一名の方が紹介されていました。確かに対策によって余裕が生まれ、点数ＵＰも期待されるわけです。でも、「それで取った点数ってどうなの？」とも思ってしまいますが…どうでしょうか。もっとも、対策が出来るうちは大丈夫ということかもしれませんけれど…ともかく、年齢にかかわらず車の運転には十分気をつけるようにしたいものです。ついでながら、詐欺電話にも十分気を付けましょう。先日も掛かってきました。

就任のご挨拶とご報告

【総　務　部】

部長　松本　千恵子

今年度より総務部長を務めさせて頂きます松本です。不慣れな事もありますが、どうぞ、よろしくお願い致します。

コロナ対策も考えながら、自治会の中でふれあいの時間が持てるようなイベントも企画中ですので、お待ちください。その際は、ぜひ、ご参加ください。

五月二十四日（日）砂波自治会総会を、町会役員三役と各部長のみで実施致しました。

書面表決・配布　三九二　枚
賛成　二四十　人
出席　十二　人
合計　二五二　人

砂波自治会規約第十二条定期総会の成立によると、会員の過半数（委任状を含む）で成立するとなっておりますので、総会は成立致しました。町会員皆様のご協力に感謝申し上げます。

役員のご報告として、これまで当町会を支えてくださっていた高木会長がこの度ご勇退され、新会長に安原光一さんが就任致しました。それに伴い、副会長に井上雅也さん・矢澤尋美さん、会計監査に桜井勉さん、総務部長に松本千恵子、副部長に高橋淑江さん、保健衛生部長に立木君江さんが就任致しました。

行事及び行動

令和四年

一月	一日	香取神社元旦祭
	十一日	広報部部会（部長宅）
	十九日	町連定例会（多目的ホール）
	三十日	自治会役員会（集会所）
二月	六日	各部予算案集計（集会所）
三月	十三日	中川堤防災倉庫点検（中川堤公園）
	十七日	町連定例会（多目的ホール）
	十八日	亀有中学校卒業式（亀有中学校）
	二十五日	亀青小学校卒業式（亀青小学校）
	二十七日	三役会議・自治会役員会（集会所）
四月	三日	さくら会　清掃・会計監査・誕生会記念品配布
	四日	交通安全準備（集会所）
	五日	自治会会計監査（集会所）
		交通安全テント設営（橋本材木店）
	六日	亀青小学校入学式
		交通安全指導
	七日	亀有中学校入学式
		交通安全指導
	八日	総会資料印刷（社協）
		交通安全指導
	九日	交通安全指導
	十日	交通安全指導
	十一日	総会資料作成・配布（集会所）
	十七日	自治会役員会（集会所）
	二十日	町連定例会（多目的ホール）
	二十一日	委任状集計（集会所）
	二十四日	自治会総会（集会所）
		自治会役員会（集会所）
五月	十五日	自治会役員会（集会所）
	十九日	町連定例会（多目的ホール）
	二十六日	クリーン作戦準備（保健衛生部）
	二十九日	クリーン作戦
六月	十二日	中川堤防災倉庫点検（中川堤公園）
	十八日	砂波だより原稿締切

訃　報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

一月　十二日　矢澤　悦子　殿　七十三歳
三月二十七日　福井　方子　殿　九十八歳
四月　一日　西山　司朗　殿　六十九歳
四月　九日　竹中　右好　殿　七十九歳
四月　十一日　新井　洋二　殿　七十三歳
四月　二十日　江川きよい　殿　百　歳
五月　二日　青木　功　殿　七十九歳

【祭　典　部】

部長　上原　務

香取神社例大祭はコロナ禍で二年連続で中止となり残念でなりませんでした。

今年こそは、香取神社の偉大な「氣」を感じながら、例大祭を楽しんで頂きたいと思っております。

お子様には、元気な掛け声出しながら、山車・子供神輿の町内巡行をして頂きます。

なお、参加されたお子様には「お楽しみ抽選会」がありますので期待してください。

国・東京都・葛飾区のコロナウイルス感染防止策を行いますのでご協力お願いいたします。

会員のご家族だけでなく、友人・友人の友人を誘って参加してください。

二年ぶりのクリーン作戦

【保　健　衛　生　部】

部長　立木　君江

令和元年の「クリーン作戦」以来、やっと・やっとです！

今年は砂波自治会の掲示板に「クリーン作戦」の掲示を掲示することができました。

５月にしては暑い日でしたが、約２００人近い方にご参加いただき感謝しております。そして、お疲れ様でした。子供たちが短い草をとっている姿、また、マスク越しの笑顔、もっとこんな日が早く増えることを待ち望んでおります。

役員の異動に伴い、今年度より保健衛生部長になりました。よろしくお願いいたします。

【防火防災部】

部長　石手　正明

コロナウィルス感染も大分低い数字で下げ止まりの感があり、少しずつ日常生活も戻ってきたところです。

この記事を書いている時はまだ梅雨入りしていませんし、今年の状況がわかりませんが、いえることは毎年何らかの（今までにない大雨・ゲリラ豪雨・災害など）異常気象に備えなければなりません。

いや！その前に熱中症にも充分に気を付けください。これは本人が十分注意すれば防ぐことができます。

まだ、気象予報は完全にできません。そこで「忘れたころに　やってくる」事で用心が不十分になることがあります。感染症対策も熱中症対策も、そして防災対策もやりすぎることはありません。対策は人任せにすることではなく、ご自分で、家族で、できればご近所同志でも…

災害に備えた町会の対応は

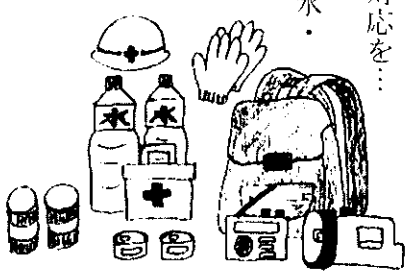
＊亀有中川堤公園（中川橋のたもと）内に３町会管理の防災資器材倉庫があります。

ここに有事の際に地域で対応する初期的な機材が収納されています。砂波町会の防災班も３ヶ月ごとに機材の点検を順番で行っています。もしもの時に資器材が確実に作動するかを見ています。

個人の備え

＊地震にも対応を…

常備薬と「おくすり手帳」・飲料水・食料品・（沢山はいらないよ）携帯電話の充電と充電器裸足で逃げないでください。



最近の避難の仕方は

水害避難では、中川の氾濫では一階建てに居住している人は、自宅から避難をしてください。なお、近年は葛飾区内の中川の堤防が決壊する可能性は低く、上流の埼玉県内での反乱水が半日ぐらいに葛飾区まで到達する恐れがあります。あくまで想定ですので充分情報（防災無線）を得て対応してください。

防災無線のレベル３は【高齢者等避難】です

昨年の５月から水害に関する避難情報の名称が変わりました。これにより葛飾区の防災無線の放送内容も変わってきますので注意してください。

聞こえにくいので窓などを開けて正確に聞いてください。

【気象予報の中に新たな情報として「線状降水帯」情報】

あの２０１７年の「九州北部豪雨」や一昨年の熊本・球磨川が氾濫した「熊本豪雨」を経験し、避難指示が出る前に情報として発する事になりました。

「顕著な大雨に関する情報」の発表基準

1. 前３時間の積算雨量が１００ミリ以上の面積が５００平方キロメートル以上
2. 雨域が線状
3. 前３時間の積算総雨量が１５０ミリ以上
4. 災害の危険度を地図に示す「危険度分布」で一定基準を超過

＊４条件をすべて満たした場合に公表

ご挨拶　砂波さくら会　会長　井上　雅也

「砂波さくら会」の安原会長が砂波自治会会長に就かれましたため、このたびその後を受けることになりました。大変活動的な安原前会長のようにはとても及ばないところですが、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

本「砂波さくら会」は平成二十九年十一月の発足以来、コロナによる影響のなかでも揺るぐことなく活動を続けてまいりました。これも会員の皆さまをはじめとして、区との諸々の手続きおよび基礎を固められてきた役員の方々のご尽力、さらには町会による温かいご支援の賜物と深く感謝いたしております。

なかでも、先日「亀有高齢者クラブ連合会」（亀高連）の総会に出向いた折には、「砂波さくら会会報」が毎月欠かすことなく発行されていること、出席された方から賞賛されました。他の会では見られないそうです。

これも作成ならびに配布を担当されている方々のたゆまぬ取り組みがあってこそと、誇りとともに大変あり難く思いました。さらにその時、「前津緑寿会」の方と「桜通り」での清掃の話が出、本会の実施日に合わせて前津会側をやっていただけるとのこと、後日ご返事をいただきました。

こうしてこのところ、わずかながら町会につながる活動に関係するようになったおかげでひとつ気づいたことがあります。もちろん、活動そのものがメインであることは言うまでもないのですが、それは日々の暮らしに生かせるような、ちょっとした情報を伝え合う場でもあるということでした。身近なことから商店街のことまで、いろいろ参考になることが話題として出てきます。活動とともに、そういった面にも意味のあることと改めて感じているところです。

コロナの終息はなかなか見通せませんが、健康麻雀、誕生日会、ボーリング、散歩、カラオケ、あるいは新しくダーツなど、皆様のご意見を伺いながら次第にもとの形で行えるようにしていきたいと思います。ぜひこれまで同様、町会からのご支援をよろしくお願い申し上げます。

【福祉文化部】

部長　吉田　和子

この二年間、福祉文化部の活動と言えば、「敬老お祝いの手配」・「餅つき大会中止のお知らせの作成」・そして最難関の「砂波だよりの原稿書き」。北京冬季オリンピックが今年だったのかしらと思う程、時の感覚が鈍ってしまいました。

心配されたゴールデンウイーク後のコロナ感染者数ですが、減少傾向にあり、久しぶりに会いましょうかとなる機会が増えました。

「どうしてたの？」から始まり

「元気だった？」（会ってるじゃん）

「太ったわねぇ」（大きなお世話）

「足・腰・肩が痛いの」（わかるわかる）

ついこの間…までの若い頃には考えられない話題ばかり。この機会を逃すまいとマスク越しにしゃべる　しゃべる。ボケ自慢とばかりに止まりません。

後々、思い出しては笑いのツボにはまった失敗談の中に「急須がない！ない！」と思っていたら、冷蔵庫に入っていたの。やあね、いつ入れたのかしら覚えてないの」と。

冷蔵庫の前でついぞ、思い出して笑ってしまいます。不思議と気分晴れ晴れ。目を背けたくなるニュースが多い世の中ですが、何気ないおしゃべりから元気をもらってます。

行事開催に向け、頭と体を動かすよう気合を入れ、準備にかかりたいものです。

本年度もよろしくお願いいたします。

「あと２杯の水飲み習慣を」

【広　報　部】

部長　矢澤　尋美

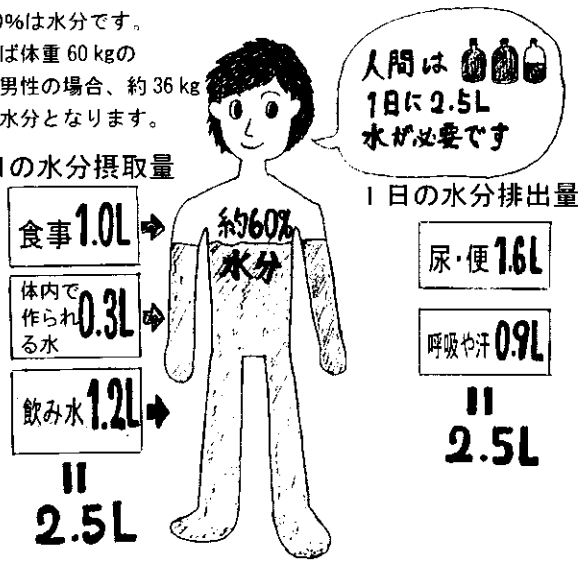
会員の皆様にはいつもご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、私ごと、この度、副会長を拝命、兼任することとなりました。まだまだ未熟者でご迷惑をおかけしないかと不安と心配でいっぱいでございますが、一生懸命努めて参りたいと思います。何卒宜しくお願い申し上げます。

さて、今号ではお水を飲むことの大切さをご紹介させて頂きます。夏の酷暑で熱中症も大変怖いのですが、近年は高齢者以外の四十代五十代で発症する「若年性心筋梗塞・脳梗塞」が増えているそうです。最大のリスク要因に体内の水分不足があげられます。

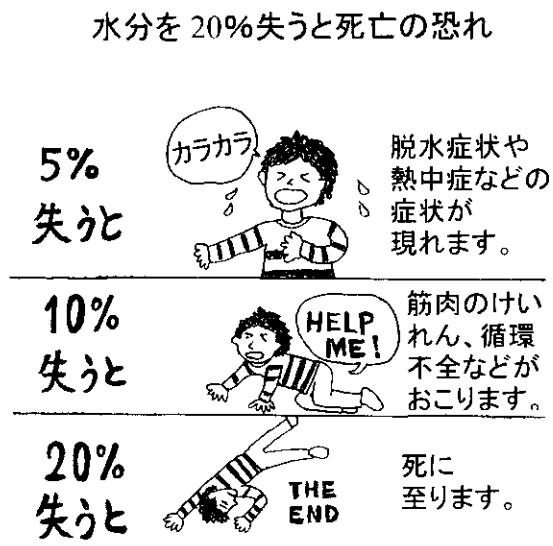
血液中に含まれる脂肪が多い〝ドロドロ血〟や高血糖の〝ベトベト血〟などと言った血液の異常が大きく関与しています。脱水状態ではこうした血をさらに　濃縮させることとなって脳梗塞や心筋梗塞を引き起しやすくなります。（図Ａ）

図Ａ　～からだと水の関係～



そこで予防的に大切なのは図にあるように水分補給です。（図Ｂ）

図Ｂ



日常の生活の中に「あと２杯の水」をプラスして下さい。利尿作用のあるアルコールやカフェインを含む飲料は×です。お水以外では麦茶やそば茶、ハーブティーなどがお勧めです。（図Ｃ）

図Ｃ

〝のどが乾いたら脱水症状の始まりです〟

また最近では、水分補給は認知症の改善・消失につながることも実証されています。水分はとても大切なのですね。この夏、水分補給を上手にしながら元気に乗り切りましょう。