

砂波だより

NO. 92
令和6年1月号
編集発行
砂波自治会

広報部



謹賀新年

会員の皆様、明けまして
おめでとうございます。
会長 安原 光一

昨年は新型コロナウイルスにより、ようやく正常に戻り安心しました。しかし、夏は非常に暑く大変でした。その暑さの中例大祭を迎えましたが、たくさんの子供たちやそのご家族で賑やかに山車の巡行を行えたことはとても嬉しかったです。

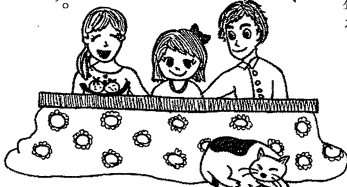


十二月の餅つき大会は、たくさんのご家族に来ていただいたとても賑わいました。コロナの影響で三年間開催できなかったのも、白などの道具の整備も大変でした。カンナがけや水張りなどの専門技術は、橋本材木店さんの協力のおかげで無事に準備することが出来ました。今年も、たくさんの方のボランティアの皆さんにお手伝いいただき、滞りなく終えることができました。小さいお子さんたちがお餅を美味しく食べてくれる姿にとても心癒されました。最後に、今年はお祭りです。町会の皆様には、今から神社神輿の担ぎ手のお声がけを宜しくお願い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

副会長・総務部部長 松本 千恵子

会員の皆さんは、どのような新年をお迎えでしょうか。今年は、皆で揃うことが出来ているのではないのでしょうか。やっど、皆で声をかけられるようになりまして、今年も、自治会活動を通じて、よりたくさんの方々とふれあいが持てるやさしい自治会活動の心がけて行きたいと思っています。



今年も皆さんのご協力
よろしくお願いたします。

*七月以降の自治会活動

- 七月二十日 町連定例会 (地区センター)
- 七月二十三日 砂波だより九十一号発行 (広報部)
- 二十八日 祭典部・福祉文化部部会 (集会所)
- 三十日 自治会役員会 (集会所)
- 六日 スクラップブック教室開催 (集会所)
- 二十日 自治会役員会 (集会所)

九月

八月

九月 八日 区民のつどい
敬老祝い品配布 (福祉文化部)

九日 香取神社例大祭準備 (祭典部)

十日 自治会役員会 (集会所)

十一日 中川堤防災害倉庫点検 (防火防災部)

十二日 香取神社例大祭準備 (祭典部)

十三日 青太神社例大祭 (防火防災部)

十四日 町連定例会 (地区センター)

十五日 秋の交通安全 (防火防災部)

十六日 防犯支部長会議 (防火防災部)

十七日 全国地域安全運動推進計画表 (防火防災部)

十八日 地域安全活動 (防火防災部)

十九日 町連定例会 (地区センター)

二十日 自治会役員会 (集会所)

二十一日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

二十二日 清掃事業研修会 (保健衛生部)

二十三日 町連定例会 (地区センター)

二十四日 自治会役員会 (集会所)

二十五日 三町会合同防災訓練 (防火防災部)

二十六日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

二十七日 町連定例会 (地区センター)

二十八日 自治会役員会 (集会所)

二十九日 三町会合同防災訓練 (防火防災部)

三十日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

三十一日 町連定例会 (地区センター)

十二月 一日 自治会役員会 (集会所)

二日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

三日 清掃事業研修会 (保健衛生部)

四日 町連定例会 (地区センター)

五日 自治会役員会 (集会所)

六日 三町会合同防災訓練 (防火防災部)

七日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

八日 町連定例会 (地区センター)

九日 自治会役員会 (集会所)

十日 三町会合同防災訓練 (防火防災部)

十一日 地域別環境問題懇談会 (保健衛生部)

十二月 十二日 町連定例会 (地区センター)

十三日 自治会役員会 (集会所)

十四日 三町会合同防災訓練 (防火防災部)

計報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

七月 七日 宇佐美 幸枝殿 八十八歳

七月 十日 平岡 桃子殿 七十八歳

八月 十三日 有留 藤殿 九十七歳

九月 二十五日 藤本 久子殿 九十歳

十月 四日 斎藤 君子殿 九十五歳



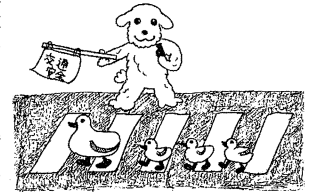
【防火防災部】

部長 島海 すみ子

新年 明けましてお目出度う御座居ます。

旧年中は、役員の皆様、そして会員の皆様にはご協力を頂きまして有りが度う御座居ました。私自身、昨年度は何だかんだと忙しく暮らした一年で御座居ました。もうそろそろ年賀の納め時と反省して居ります。

思えば、交通安全に関わってうん十年、一生懸命してきたつもりではございますが、依然として事故はなくなりません。今年こそは無事故、無違反でお元気に過ごして下さる事を心よりお祈り申し上げます。



【防火防災部】

部長 石手 正明

『中川堤公園の3町会火災初期活動訓練』

参加ありがとうございました。

12月10日(日)公園での3町会火災初期活動訓練、おかげさまで砂波自治会の参加者は13名(目測ですが)一番多かったように思います。また、参加された皆さんがそれぞれ積極的に訓練に参加いただきました。(中々、ああいふ場では譲り合って尻込みしてしまいましたが)

『12月25日からの年末夜警にも多勢の参加をいただきました。』

天候にも恵まれ、延べ170名の参加をいただき、お陰様で年末夜警行事も無事終了しました。

夏の猛暑、温暖化などの気候変動の心配もありましたがいつもの年末より暖かく夜警の夜回りは凍えずに済みしました。また拍子木が新しいものとなりお子さん(う)名の参加も得られ、新しくなった拍子木での音頭取りも上手にたたけ、声の張り上げもひときわ寒空に響いていました。ぜひ来年の参加も期待したいです。



2月が一年で一番寒い時期です。

火の用心とインフルエンザに

気を付けよう!

【祭典部】

副会長・祭典部部長 井上 雅也

亀有香取神社の例大祭は昨年九月十六日(土)、十七日(日)の両日、賑やかにそして厳かに挙行されました。私は役割を担当される役員の方々をはじめ町会の皆様の自主的・積極的な活動に目を見張るばかりでしたが、おかげさまで砂波での行事も滞りなく進行し、今年につなげることが出来ましたこと何よりと存じます。

令和六年は九月十三日(金)、十四日(土)、十五日(日)の三日間の本祭りとなります。

崇敬会ごとに神社の神輿を担ぐこととなりますので、担ぎ手を募集しなくてはなりません。また祭典部としてはこれからの資料として、外部との関連を含めた準備および実施マニュアルの作成を計画しております。是非とも皆様のご協力をお願いいたします。



【保健衛生部】

部長 立木 君江

新年明けましておめでとうございます。

昨年の「クリーン作戦」ご協力ありがとうございました。『砂波だより』に何を書こうかと考えました。そこで今回は、ペットボトルと食品トレイの出し方を紹介します。ごみゼロから資源ごみの出し方を説明します。

☆ペットボトル☆

- ① キャップ・ラベルを外す
外したキャップ・プラスチック製のラベルはプラマークの日に、紙製のラベルは燃やすごみにお出ください。
- ② 水で軽くすすぐ
つぶして収集日に出す
- ③ 資源の日に出す
資源の日には中身の見える袋または資源回収用ネットに入れてください。

☆食品トレイ☆ (発砲スチロール製)

- ① 水で軽くすすぐ
- ② 収集日に出す

※割れないトレイ・カップ類(紙製の物は燃やすごみ)は、食品トレイではなく「プラマーク」の日に出してください。

使用済みペットボトルは100%ペットボトルの原料にすることが可能となります。また、食品トレイも再生され、「食品トレイ」にリサイクルされます。「ボトルtoボトル」「トレイtoトレイ」を進めていくためには、正しい分別が必要になります。私自身もゴミの出し方を見直していきたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



本年もよろしく願います

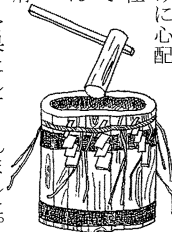
【福祉文化部】

部長 吉田 和子

辰年はどんな年になるのでしょうか。まずは元気に過ごしたいと願うばかりです。
コロナで活動が停止した三年間から活動再開の昨年は振り返り、エピソードを御紹介します。

餅つき大会

四年振りです！そりや役員も年を重ね「動けない」と言うのもよくわかります。大根おろしは誰がやるの？当日の係分担は？心配は絶えませんが、ボランティアを快く引き受けて下さった皆様には、ひたすら感謝。とは言え役員も言葉とは裏腹に活動する姿にこれまで感謝。
杵を振るって頑張ってくれたババ達もお疲れ様でした。この調子で次回もよろしく願います。（鬼のような一言人の動きもさることながら、はたして臼・杵は使用可能なのか『四年振り』だけに心配したものです。お陰様で、任せるおかげで、お力を貸してくださる方、登場。大工さんに削ってもらい、湯を張り、水を取り替えた臼は、木屑を出すことなく、無事その役目を果たしてくれました。当日はお天気に恵まれましたが、多くの会員の皆様には足を運びいただき、ありがとうございました。幼児の杵を持った姿の写メは『宝物』と、子育て卒業の身には感慨深く思います。



地域ソフトボール大会

まず、いい天気！そしてそしてなぜか第一試合で亀有中チームに勝利。おやおや決勝進出かと聞き慣れない一言。言葉どおり亀青小チームとの決勝戦へ。応援も力の入ったうれしいハッピーニング！おめでどう準備勝！！

敬老お祝い

今、なんと！九月の敬老祝いの配布の準備を早々に進めていた矢先、会長から今年度は助成金が出るけど名簿はないよと耳を疑う一言。困った末の急な回覧に該当の皆様には、お名前を書いていただきました。233名の名簿を各ブロック長から受け取った時は、涙ものでした。御協力本当にありがとうございました。さて、今年はどうなるか待っていることでしょうか。大谷翔平くん・藤井聡太くんこのおぼハンに力を与えてください。よろしく頼みますよ。



明けましておめでどうございます

砂波さくら会

会長 井上 雅也

コロナが5類に移行したとはいえ、インフルエンザも例年になく広がっており、皆様には十分に気を付けながらもつががなく新年を迎えられたことと存じます。そうした中、さくら会では、昨年も会報の発行をはじめ清掃、健康講座、ダンス、誕生会、ひな祭り、カラオケ、散策、熱中症対策、地域パトロールなど、次第にコロナ以前の活動に戻ってまいりました。加えて「衝撃ライブ」（綾小路さくらみず）や「脳活ピアノ」なども新しく準備され、それぞれ活用されております。

ところで、さくら会も誕生以来満六年を過ぎ、子ども小学校に入学年の年齢になりました。会則によれば会員は「おおむね六〇歳以上」となっています。でもこの六年で新しく入られた方は一名だけ（おそらくですが）町会でもこの間に「おおむね」還暦前後になられた方々がおられるのではないのでしょうか。ぜひお誘い合わせの上さくら会に「ご加入いただきますよう、大歓迎お待ちしております。お近くにはきつと会員の方がおられます。話は変わりますが、毎年十一月三日（文化の日）には「亀高連」のカラオケ大会がリリオで開かれます。各クラブからは平均三名ほどが舞台を踏まれています。また、さくら会から、お歳を四捨五入してでも砂波からぜひ手を挙げていただければと思います。

今年も町会より変わらぬご支援を賜りますよう、どうかよろしく願ひ申し上げます。



地域ソフトボール大会・初決勝進出！

砂波チーム代表 岡川 和昭

とても穏やかな秋晴れ。地域ソフトボール大会当日は勝利を予感させる朝でした。

毎年11月23日祝日は、亀青小主催の地域ソフトボール大会が開催されます。応援を含めて総勢100人以上が集い、体力向上と地域交流を目的に亀青小と亀有中校庭で予選を行い、各勝者が亀有中校庭で決勝に臨みます。砂波町会チームは、平成25年以来、亀青小校庭での予選止まりの敗退が続いていました。ところがどうでしょう。今回は、強豪の亀有中チームに初回8点を先取し接戦の末、12対11で勝利しました。続いて2試合目の西青戸町会チームとは、6対6の引き分けとなり、全く負けずに決勝に進むことができたのです。

この成績はチーム創設以来の快挙であり、二試合目の西青戸戦ではチーム9人総出で皆さんの頑張りが大きかったと感じています。

決勝戦は地域最強で常勝軍団の亀青小チームに6対1の大差で敗れてしまいました。ですが、初めて亀有中校庭で戦えた喜びと三試合目の程よい疲れは、とても爽やかな印象につながり、無事大会を終えられました。本大会中、安原会長が直々に会場にお見えになり、我々の勇姿を沢山写真に収めていただきました。思い起こせば平成25年に町会枠が空き、これを機に、砂波町会チームとして参加出来るようになり、今年で11回目になります。



当時の松本会長には、参加費・昼食代についてご尽力を賜り厚く感謝申し上げます。また、砂波町会婦人部の皆様には、毎年の大会の昼食を「用意いただいたことや、心温かな声援を三試合いただいたこと」に重ねて御礼申し上げます。

本大会を総括しますと、大会の構成は、学校3チーム（亀青小・亀有中・道上小）と町会チーム（砂波・西青戸・前津の計6チーム）戦で、30年以上前から続く年に一度の楽しみです。これからも宜しくお願いいたします。

健やかに過ごしてください

【民生委員・児童委員】

上原 務

明けましておめでどうございます。

昨年、米寿祝いにお伺いした方は、S・Uさん K・Wさん Y・Iさん T・Sさん M・Sさん M・Yさん T・Kさん T・Tさん Y・Yさんでした。（民生委員になって最多数でした）幸い長いコロナ禍でしたが落ちついてきましたので活動を再開しましょう！

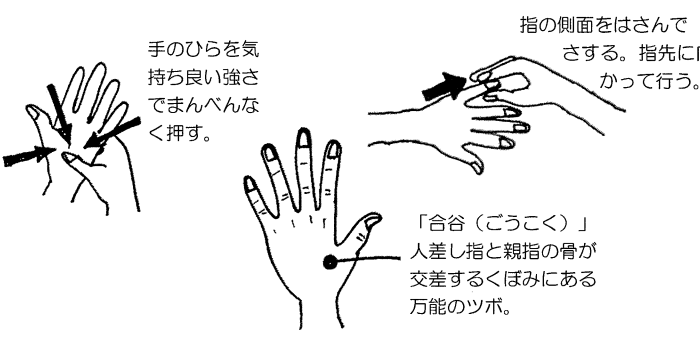
●若者と高齢者の違い●

- パッとキャッシュレス
- 心がもろい
- 恋で胸を詰まらせる
- 偏差値が気になる
- 自分を探してる
- 大きい財布をゆすって、小銭を探して支払
- 骨がもろい
- 餅で喉を詰まらせる
- 血圧血糖値が気になる
- 皆が自分を探してる



フレイル防止の三原則

「食べる」「動く」「外に出て五感で楽しむ」
今日は さあ どうする貴方！



「ハンドマッサージでセルフケア」
副会長・広報部部长 矢澤尋美
寒い季節、乾燥した手にハンドクリームを塗る方が多いと思います。そのときにハンドマッサージをしてみるのはいかがでしょうか？
手のひらには、多くの神経が存在し、そこへの刺激は脳に伝わりやすいです。ハンドマッサージが脳を活性化させ、記憶力を向上させると言われています。また副交感神経を刺激するので、睡眠の質を良くし、疲労回復にも役立ちます。
ご家族とマッサージをし合うと「触れ合い」により、幸福ホルモンが分泌され、より効果的です。是非お試しください。