

<b>会報</b>	9月のお知らせです。 「助け合う心が地域と自治会へ」	宮久保台自治会 会長 岩松紹三
-----------	-------------------------------	--------------------

「地域の環境が良くなり、子供から老若男女が、安心、安全な生活が出来ることは、喜びです」

お知らせ情報1	80歳の方に傘寿(敬老)のお祝い品を。
---------	---------------------

- ◇9月16日(月)敬老の日です。宮久保・下貝塚地区社会福祉協議会では、宮久保・下貝塚地区お住まいの方に傘寿(敬老)の祝い申し上げます。(昭和19年1月1日~12月31日生)  
当自治会、傘寿を迎えられる方へ、「おめでとうございます」友愛としてのお気持ちです。  
◇「これからも元気で」「いつもありがとう」。お体にお気をつけて、元気に、お過ごしください。

お知らせ情報2	「資源回収」:下記「資源回収日」に、ご協力お願いします。
---------	------------------------------

《資源回収量によって市川市から自治会に相当額の奨励金が入金されます。》

9月の回収日	回収種別	特記
第2土曜日	新聞、雑誌、段ボール、布	各班の指定場所に出す
第2水曜日	カン、ビン、	自治会指定場所(10箇所)雨天決行
第4水曜日	カン、ビン、	同上

『令和6年4月1日~令和6年6月30日までの回収量と奨励金額は 3,015 kg 9,045 円(前年 3,355 kg、10,065 円)です。』自治会会計に入金されました。ご協力有難うございました。

	回収量(kg)	奨励金額(円)
新聞・雑誌	1,370 kg (昨年 1,480 kg)	4,110 円 (昨年 4,140 円)
段ボール・布	660 kg (〃 820 kg)	1,980 円 (昨年 2,460 円)
カン・ビン類	985 kg (〃 1,155 kg)	2,955 円 (昨年)3,465 円)
合計	3,015 kg (〃 3,355 kg)	9,045 円 (昨年 10,065 円対比 90%)

お知らせ情報3	守ろう「安全」築こう「安心」、情報
---------	-------------------

【報告】 《宮久保台自治会、防犯功労団体表彰されました。》

【令和6年度市川市市川防犯協会及び市川警察署長連名表彰において団体表彰受ける】

～地域の安全・安心～《宮久保台地区防犯パトロール、「巡回活動毎週実施」。》

～「防犯ボックス」セーフティアドバイザー(警察官08)からも高く評価される  
『宮久保台自治会「防犯パトロール当番制による」自主防犯、犯罪抑止、防犯対策に貢献。』

**令和6年度 秋の全国交通安全運動!**

◇ 期 間 9月21日(土)~9月30日(月)までの10日間 交通死亡事故ゼロを目指す。

◇スローガン **反射材 光って気づいて 事故防止!**

**(高齢者や子ども達の安全安心な自転車利用のために!)**

自転車に乗るときのルール… ①車道の左側を走ろう ②歩いている人を優先しよう

③ながら運転はやめよう ④交差点では安全確認しよう ⑤夕方からライトを付けよう

自転車に乗る前のルール… ①反射機材を付けよう ②飲酒運転はやめよう ③ヘルメットをかぶろう

『身近な環境を良くするために、会員みんなの力が、地域の力です。貴重なご意見をお願いします。』次ページ

## お知らせ情報 4 防犯防災「自分たちの街は自分たちで守ろう」

【お知らせ】 令和6年度宮久保小学校区「防災拠点訓練」及び <防災フェス>

### <宮久保防災&ふれあいフェステバル 2024 開催> 回覧参照

- 、宮久保小学校PTA主催による防災フェステバル 9月28日開催—
- 、小学校区(宮久保・下貝塚地区)協議会(岩松委員長)避難所開設資材取り扱い訓練、  
「フェステバルに参加」:協議委員の方防災用具、テントなどの取り扱い訓練あります。
- 、市川市「防災対策本部」、「災害班との連携」避難生活支援等をおこなう仕組み。

—(市川市小学校区防災避難拠点協議会)—

「小学校に避難した場合どのように過ごすのか、又災害にあったときの備えが十分であるか等、児童と保護者、地域の方が考えるきっかけになればとのおもいから実施。」

- 、主な体験学習としては「避難体験」「心肺蘇生・AED」非常食講座「防災講座」「消防体験」
- 、日時 9月28日(土)10:00~12:00、参加無料、宮久保小学校(体育館・教室・校庭)
- 、後援 市川市、市川警察署、市川北消防署等

お知らせ情報 5	「ずっと元気でいたいから「フレイル」予防しましょう！ —ずっと元気で体づくり！「自治会館フレイル予防体操」— 【9月7日(土)21日(土)開催！】
----------	---

- ◇「フレイル」とは？…「健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能(筋力)、認知機能、の低下が見られる状態」を指します。…「健康づくりのための筋肉の役割を知り、体を動かしましょう」
- ◇ 骨・関節・筋肉、など体をさえたりする“運動器”が衰えて歩行が困難介護リスクが高くなる  
「フレイル現象」対策に…ずっと元気で「フレイル健康サポート」に参加し体を動かしましょう

### 【参加者からの声、紹介します】

—「からだの変化」「気持ちの変化」「生活の活動変化」「生活の変化」等—

- 高齢になってもあきらめないで、今の生活続けるために！心のけんこう！“意欲が出ました”
  - 心と体の健康のバランス、体験出来ました！居場所発見、おしゃべりか、体操か、楽しみです。
  - 人と人とのつながりが健康寿命延伸、再認識しました。！:継続は力なり！…自覚する
- ◇「フレイル」はなぜ起きる？…主に3つの要因が重なって引き起こされると言われています。

【身体的要因】…筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによる低栄養など様々な身体の要因が重なります。—(低栄養)

【精神・心理的要因】…身体が思うように動かないことへのストレス、認知機能の低下やうつ症状といった要因が考えられる。—(うつ症状)

【社会的要因】…外出の機会が少なくなり、閉じこもりがちになる等、社会との接点が失われることが大きな要因となります—(閉じこもり)

### <行事案内>

◇9月13日(金)は、市川文化会館「ふれあいフェステバル」です参加無料です。

◇9月18日(水)市川文化会館小ホール講演会「学びと笑い(落語)」(14時~)

◆、9月「社会奉仕の日」広場の清掃に参加よろしく！“日時は直近にてお知らせ”