

# こむの木

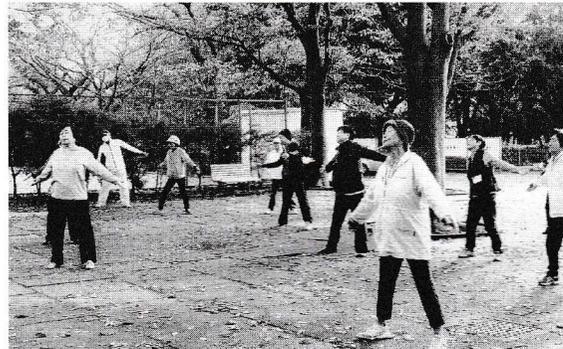
発行人  
八千代市社会福祉協議会  
高津 5・6 街区支会  
支会長 望月 利男  
Tel 459-1039

## やちよ元気体操 ラジオ体操

応援隊 白坂ちえ子

6月より始めた元気体操は、5街区、6街区とも30人前後の方が毎週一回元気に続けています。5街区は「ここに元気体操」6街区は「わくわく元気体操」と名前をつけました。また、8月から5街区集会所前で、8時半より平日のみラジオ体操も始めました。みなさんとても熱心に参加されています。今では40人くらいの方が集まります。そして皆さん顔見知りになり、朝からおしゃべりをし、楽しそうにされて、1日の始まりが、うきうきされるようです。

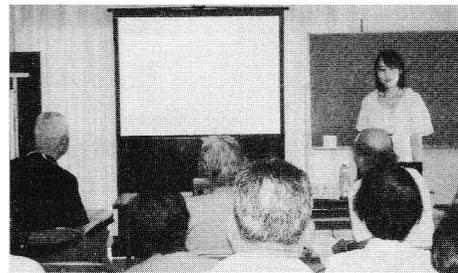
まだ、ご存知ない方は、8時半にぶらっとお出かけください。さわやかな気分になれること請け合いです。



## 健康教室に参加して(糖尿病についてその症状と食事)

5街区 一色 弘安

8月2日(土)5街区集会所で健康教室が開かれた。テーマが糖尿病だったせいか、集会所が満席になり関心の程を感じた。糖尿病とは血糖値が高い状態が続く病気。合併症が怖いと、基本的な説明から糖尿病にかかりやすいかどうかのチェック(太っている、食べ過ぎている、お酒を沢山飲む)等16項目。発症や重症化を予防する4ポイントは①食事を見直す、②肥満を防ぐ、③身体活動を増やす、④禁煙)それに予防する為の食事のポイント(食塩を減らす、野菜はたっぷり取る、薄味にしよう等)と大変具体的で分かりやすく納得した。また日々の生活習慣が大切であると改めて感じた次第。禁煙出来ないでいる私、情けない。講師(保険センター)のお2人の方、禁煙指導を有難う御座いました。



## 赤い羽根共同募金に参加して

5街区 加藤 和子

10月1日、緑ヶ丘で共同募金に参加しました。各地域から30名程集まり、私達はエレベーターの下で始め、子供連れのお母さんや、高校生等、1人1人に話しかけるように

呼びかけ、募金して下さると心が通じ合った思いでした。又、募金の使い道など説明しながら訴えれば、更に成果も上がるのではないかと、感じました。

## 皆さん、お元気で～す!

## 楽しく元気体操

5街区 長部 久子



もともと体を動かす事の好きな私は、グランドゴルフにのめり込んで20年、腕前の方はさっぱりですが、今年平均寿命を超えることができました。けれど筋力の衰えは進むばかり「何とかしなくては」と考えていたところ、6月から「やちよ元気体操」が始まったのです。

毎週月曜日、明るいお仲間の方々に囲まれて始まる体操は、無理せず自分に合わせて行えます。思う様にいかなくても、間違ってもいいんです。ときどき爆笑に包まれる事もありで心は和みます。

私はこの楽しい時間を、これからの体力温存に繋げて行こうと思っています。

## 第50回 シニア男性食事会開催!

5街区 多田 久尚

平成14年7月8日に始まったシニア男性の昼食会が今回で、50回(12年目)の節目を迎え、10月26日(日)に行われました。

社会の第一線から退いた男性たちが、地域で互いに交流を深めるために、趣味などの情報交換をする、おしゃべりの会として始まりました。今では話題は自由で、健康、体験、旅行、政治、社会批評、季節の変化等多岐に亘っています。参加者からは、役に立つ情報をもらった、病気になった時に仲間から勇気づけられたという声が聞かれます。参加者は毎回20名程ですが、必ず、全員が何か話をする事にしています。それから、時々、旅行にも出かけます。その時は女性同伴OKです。はじめての方の参加はもちろん大歓迎です。



お問い合わせは多田(459-1401)までどうぞ。

## 5街区運動会団地勢完敗～綱引きの歴史?～

5街区 小泉美津江

10月25日第30回5街区運動会が開催されました。名物競技の「綱引き」のことを書きます。第1回目から綱引きは応援点数も加算しようと、人数制限なしで始めました。参加者は5街区住民だけで、号棟別に6チーム編成、運動場に近い1～4号棟チームは綱引きになるとわらわら人が出てきて圧勝が続きました。だんだん子どもが少なくなり参加対象も西高津小学校区に広げ、綱引きのチーム編成も地区



別とし、5街区で1チームになり、人数も多かったので5街区は連続優勝でした。ところが5年前「大和田地区」の若手新勢力に負けました。そして今回の第30回では、なんとなんと、5・6・7街区合同でチームを組んでやっと2位獲得。5街区の皆さん、団地の皆さん頑張って運動会に出てきてください。5街区に住む若い人たちにもお願いします。運動会に参加して5街区の伝統の力を取り戻してください。