



りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第131号

2021年(令和3年)11月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 佐藤康夫

会員の意見を住民の会活動に反映させるために

運営協議委員会を開催いたします

住民の会会長 佐藤康夫

9月28日に開催しました役員会で、来年2月に2年に一回の役員改選を迎えるに当たり、役員任期・選定方法と日常的な諸活動の内容等を見直したらどうか？との意見が提案されました。

役員会で議論の結果、住民の会会則第14条に基づき『より多くの会員の意見を活動に反映させるため』運営協議委員会を開催することとなりました。

つきましては、役員他広く会員の皆様のご意見を伺うために、自薦・他薦にて構成メンバーを募集し、来年1月中旬に委員会を開催する予定です。

住民の会のより充実した地域活動の発展のため、積極的な参加とご協力をお願い致します。

〈構成メンバーの募集方法〉

- ① 役員以外の会員の方で、自薦・他薦により登録させていただきます。(但し、本人の事前了解を必要とします。)
- ② 登録方法：住民の会の事務局に届け出をお願い致します。(特に所定の書類はなく、口頭、メモ、電話等でご連絡下さい)
- ③ 募集期間 (2021年11月20日～12月20日)



★ 連絡先 住民の会事務局 TEL042 - 729 - 0617

ケアセンター成瀬住民の会 会 則 (抜粋) 第6章 運営協議委員会

- 第14条 本会は、より多くの会員の意見を活動に反映させるため運営協議委員会を置く。
2. 運営協議委員会は、自薦、他薦により登録された委員、ならびに本会役員によって構成する。
 3. 運営協議委員会の座長は会長が務める。
 4. 運営協議委員会は会長が必要とみとめたとき、及び委員の過半数の要請があったときこれを招集する。
 5. 運営協議委員会は次の事項を討議する。
 - (1) 役員会より諮問された議題
 - (2) 委員より提案された議題
 6. 運営協議委員会の議事は3分の2をもって決定する。
 7. 委員の任期は1年とする。



地域の防犯について

ミニ講演会より

研修委員長 遠藤仙子



コロナ禍で昨年度から延期になっていた地域の防犯講演会を縮小して、10月14日(木) 10時からケアセンター成瀬の会議室で行いました。感染予防に配慮して研修委員と取材目的の広報委員だけの少人数の参加にしました。講師は成瀬台駐在所の櫛木巡查部長。三重県出身で全国大学駅伝にも出場されたアスリートです。大学卒業後は警視庁に採用され、5年前から成瀬台駐在所に赴任しております。澁刺とお仕事をされている様子は頼もしい限りです。

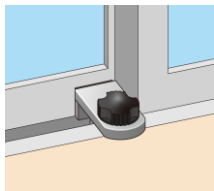


櫛木(とちき) 巡查部長

さて、地域の犯罪ですが、特殊詐欺の被害は、2〜3年前よりやや減少傾向です。8月末の集計では町田警察署管内で82件、約2億円の被害額。被害者の95%は高齢者とのことでした。警視庁管内で町田市は2番目に多く、高齢者や富裕層が多いからではないかという見方もあるようです。特殊詐欺のなかには

- ・ 還付金詐欺
- ・ オレオレ詐欺
- ・ 架空料金請求詐欺
- ・ メール詐欺

などがあるそうです。対策としては殆どが固定電話にかかりますので、まずは固定電話を留守電に設定しておくことが大事。犯人は手元にある名簿を使って順に電話をかけるので、留守電は飛ばしていくとこのことです。また、通話中に携帯電話番号を聞き出されまです話番号を聞き出されまですで、番号は教えない。不審電話にはでない、迷惑電話撃退機能付き電話機の設置も有効です。メールでの架空料金請求詐欺はすぐ削除・無視するに限ります。



アマゾンやヤマト運輸などの偽メールも多いので要注意のことです。次に空き巣ですが、3年ぐらい前はこの地域で年間10件ぐらいあったのが今年にはコロナ禍で6月に2件とのことでした。うち1件は夜間就寝中に網戸にしていた掃き出し窓から忍び込んで財布を盗んで行ったのを翌朝家族が窓の異変、バッグの位置の変化などから気付き警察の捜査により庭の足跡等で忍び込みと解ったようです。後日近くの公園に空の財布が捨てられてありました。外出時は戸締り、特に雨戸を閉める、鍵は見つかりにくい場所に現金や貴重品は金庫などに保管しましょう。またセンサーライトや防犯砂利、防犯カメラ(ダミーも可)、窓用ストッパー等の利用が有効だそうです。

最近近隣であった交通死亡事故のお話は残念で悲しいことでした。信号の青は『渡ってもいいですよ』という意味で『渡りなさい』ということではないので歩行者も車もよく周囲の安全を確認して渡る。また夜の散歩は、明るい色の目につきやすい服装でとのことでした。



出席者からの質問にもわかりやすい回答をいただきました。地域の犯罪や事故の予防、対策にとっても有意義な会になりましたことを櫛木巡查部長はじめ皆様に感謝いたします。

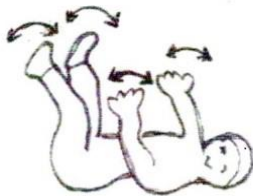


座ってできる 簡単体操 やってみませんか!?

長いステイホームで、運動不足になりがちです。でも、スポーツやジョギングができるほど体力はないし… 膝が痛い、肩が凝る、首が回らない、腰が痛む…等々。さあ、ほんの少しの時間を使って、さび付いた体を優しくほぐしてやりましょう。

朝、目覚めたら 布団の中で

*寝たまま、両手両足を上にあげてブラブラ振る



*膝を曲げて左右にパタンパタン倒す



*片膝をグッと抱え込む 反対側も同様に 最後に両膝を引き寄せ 体をまーるく



枕ははずして

連続テレビ小説を見ながら

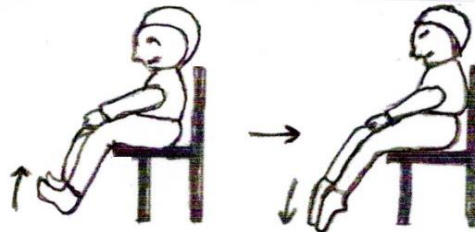
*座って、膝の間にテニスボールをはさむ。落とさないように 15分

*同時に、両肩をグッと上げたり下げたり

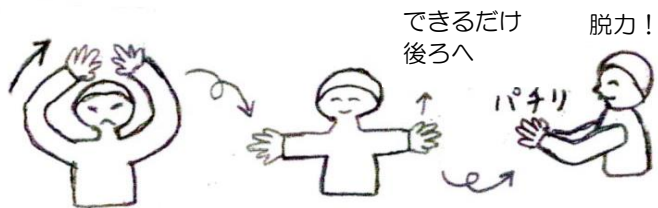


ベッド、イスに座って

*かかとを床につけて、つま先をグッと持ち上げる 反対に、つま先を床につけて、足の甲をグッと持ち上げる



*座ったまま、土俵入りのように両手を真上に挙げ、そのまま真横へまっすぐ、次に前に持ってきて手の平をパチリ!



できるだけ 後ろへ 脱力!

入浴時に 湯船につかりながら

*前号で紹介しました「お口の体操」をする

*足の指を広げて、手の指と握手、そのまま足首を回す 両足、やりましょう!



*アキレス腱とふくらはぎをさする、もむ



注意

- *無理をしない
- *少しずつ毎日続ける
- *痛みを感じたらすぐやめる
- *回数、時間は各々のペースで



(ケアセンター成瀬館内)

デイサービスご利用者さん達による切り絵の大作が施設内外に飾られています。季節によって絵が変わります。



(カフェ 花みずき 入口角)

これからの催し物

- * 11月の「ケアセンター成瀬まつり」
- * 11月の「地域の防犯」についての講演会
- * 12月の「花みずきのおしゃべり会」
- * 12月の「ボランティア親睦会」
- * 2022年1月の「新春交流会」

- * 資源回収(毎月第4月曜日) ※雨天決行
11/22・12/27・2022年1/24
- * 堆肥の宅配は来年1月に予定しています。
(チラシをご参照ください)

すべて中止となりました



会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で納入をお願い致します

1 住民の会事務局窓口(日曜、祝日休)(月~土) 10:00~16:30

2 銀行振込先

きらぼし銀行玉川学園支店

口座:(普)060-0501790

名義:ケアセンター成瀬住民の会

※ ゆうちょ銀行からは振り込めません

※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台 3-24-1

電話・FAX 042-729-0617



ホームページ: <http://ccnj.k.com>

振り込み先の金融機関はきらぼし銀行のみとなりました。

(お近くのきらぼし銀行)

- ・玉川学園支店(成瀬台公園そば)
町田市成瀬台 3-6-41 042-726-5155
- ・玉川学園支店
町田市玉川学園 2-7-8 042-726-2301
- ・成瀬支店
町田市成瀬 7-3-1 042-726-4111



りんご箱は住民の会の皆さんとつながるパイプです。これからも楽しい情報をたくさん発信していきます。皆さんの素敵な笑顔を見届ける日を楽しみにしております。(山垣淑子)

編集後記

10月7日の千葉北西部を震源とする地震で町田市は震度5弱を観測し、備えの大切さを再認識された方も多いと思います。

懐中電灯は、各部屋に準備しましょう。食べ慣れた食品を少し多めに購入しながら備蓄(ローリングストック法)を行うと安心です。

揺れているときに慌てて火を消しに行き転んだり、ケガをする方がいますが、揺れがおさまってから落ち着いて行動しましょう。

地震やいつ収束するかわからない新型コロナウイルスで不安に思っている方も本号の体操を毎日行い、体力をつけて元気にお過ごしください。

