2.自治会実施報告：平成２７年度 第９回（１２月分）集団資源回収：「赤い羽根」募金に寄付

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/12/04 (148 ヒット)

１２月４日（金）、１２月募金の第１回の資源回収が行われました。

今日は風が強く、松が丘中央会の玄関前では、八国山の樹木の落ち葉が雪のように降り注いでいました。そして時おりの強い風に、一斉に落ちた葉があたり一面に竜巻のように舞い上がっていました。

<中央公園は紅葉が一番の見頃ですが、強い風で落ち葉が舞い上がっていました>

この風の強いなか、いつものようにご協力いただきましてありがとうございました。

総重量は16.33トンでした。報償金は81,650円になります。全額「赤い羽根」に募金いたします。

ひととおり活動が終わった後、回収もれがないかどうか見て回りましたところ、サービスのトイレットロールが道に転がっていました。この強い風で飛んでしまったものだと思います。どちらお宅のサービス品かわからないので持ち帰りました。

サービス品が届いていないときは、ご遠慮なく私たち（担当　松本　白井）へご連絡ください。

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

＜「赤い羽根」に募金＞

＜新聞紙、段ボール、雑がみ等の資源＞

＜大量の資源物＞

雨の日や風の強い日は、できるだけサービス品は郵便受けの中に入れてほしいとエコ・クルーに伝えています。今日は、朝からこんな強い風でしたら徹底したのですが・・・伝達が徹底できず、すみませんでした。

次回は１２月２９日（火）です。市からいただく報償金は「歳末たすけあい」の募金にいたします。よろしくおねがいいたします。

環境美化担当　松本隆義　　白井八重子

0コメント

2.自治会実施報告：吾妻地区の「もったいない市」が開催されました

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/11/15 (203 ヒット)

１１月１５日（日）所沢市吾妻地区の「もったいない市」が開催されました。

土曜日の「松が丘のもったいない市」に引き続き開催されるものですが、参加される方は所沢市の方々です。

１５日は、埼玉県エコタウンプロジェクトの開催と同じ会場で、「もったいない市」に参加された方がエコタウンの説明を聞いたりアンケートに答えたりと、にぎやかな雰囲気に包まれました。参加された方は129名でした。

＜吾妻地区の「もったいない市」　和室側は「埼玉県エコタウンプロジェクト」＞

毎月の資源回収で布や服の回収をしているので、提供されるものの量は少なくなりましたが、品質のいい服や陶磁器が並べられました。

環境美化の班長さんが手際よく、仕分けや陳列をしてくださいました。ご苦労様でした。

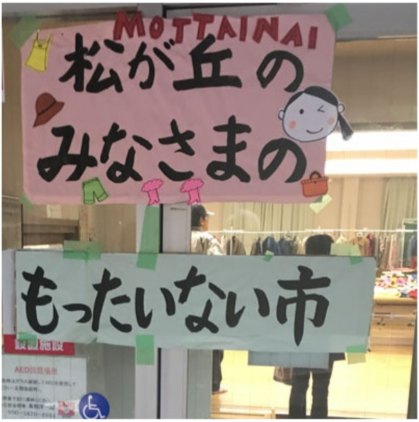
次回の「もったいない市」は、平成２８年6月5日（日）と１０月２３日（日）です。

環境美化担当　松本　白井

0コメント

2.自治会実施報告：「松が丘もったいない市」が開催されました

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/11/14 (199 ヒット)



11月14日（土）「松が丘もったいない市」が開催されました

　3回目の「松が丘もったいない市」ですが、だんだんとみなさまへご理解へいただけるようになってきたようで参加者が増えました。初めは、50枚のチラシを参加された方にお配りして人数をカウントしました。枚数が足りなくなり印刷をし直しました。参加された方は、89名でした。

＜「松が丘もったいない市」の会場＞

　ドラえもんのおもちゃ・ぬいぐるみのお人形・着物・反物・黒の紋付・バック・ベルト・靴・帽子・裁縫道具・ダンベル・体重計・スポーツ器具・スーツ・セーター・コート・ジャンバー・湯飲み・大皿などたくさんの品物を提供していただきました。

<多くの品物の提供>

<エコタウンプロジェクトのブルーベリー苗木の配布>

11月15日（日）は、吾妻地区の「もったいない市」です。松が丘のみなさまはこの日もご来場できますので是非おいでください。

また、この日は埼玉エコタウンプロジェクトの展示会も開催しています。

環境美化担当　　松本　白井

0コメント

2.自治会実施報告：11月7日（土）『福祉出前講座』開催

投稿者：**totoro2** 投稿日時： 2015/11/09 (134 ヒット)

介護予防教室「のばそう　健康寿命」
～さっと動ける体づくり～

秋も深まり、どうだんつつじが色づく中、約３０名の方が松が丘中央会館に足を運び、福祉出前講座に参加されました。

昨年の福祉出前講座の最後に、老化防止・認知症防止のためには、転倒による骨折をしないことが第一であり、転倒しないためには、足腰を鍛えるだけでなく肩甲骨の運動がポイントということで、講師の先生から３つの体操を教えていただきました。それが大変好評でしたので、今年度は、運動を中心に福祉出前講座を開催しようということになりました。吾妻地域包括支援センター主催の介護予防教室として、圏央所沢病院の理学療法士の高野大智先生と佐々木俊夫先生に「のばそう健康寿命」をテーマにさっと動ける体づくりについて、体操の実践を含めて教えていただきました。

＜圏央所沢病院の高野大智先生と佐々木俊夫先生＞

＜吾妻地域包括支援センターの方々＞

「健康寿命」とは介護を必要としない寿命で、平均寿命と男性９年、女性１２．４年の差があるというお話、続いて『姿勢の崩れが体を壊す』～今日から始める姿勢崩れ予防～椅子に深く腰を掛けて背筋を伸ばすこと、そして運動を習慣化することが健康寿命をのばすために大切であるということで、早速、体操メニューを示してやり方を教えてくださいました。基本的に椅子に座ってする体操です。

準備体操６種類

① 深呼吸
② 肩と脇腹伸ばし
③ 体幹ひねり
④ 背中のばし
⑤ 背中反らし
⑥ 膝裏のばし

【方法と注意点】

- 各動作３回ずつ
- 痛みの出ない範囲で実施
- 反動をつけない

<②　肩と脇腹伸ばし>

運動　６種類

① 姿勢改善運動
② ももとお尻の引き締め運動
③ お腹と股関節の運動
④ 足首の運動
⑤ 貧乏ゆすり
⑥ 手足ぶらぶら

<⑥　手足ぶらぶら>

　さらに脳を働かせる楽しい手の運動を教えていただきました。体がリラックスするとともに皆さん笑顔になり、笑い声が・・・・・。

　これらの運動を毎日続けて習慣化するのはなかなか難しいということで、
１２月７日（月）１４：００～（受付１３：３０～）フォローアップ講座

が開かれます。今回参加されて運動を毎日続けた方も、思うようにできなかった方も、今回参加できなかった方もご参加ください。もう一度運動のやり方を復習して習慣化するように頑張りましょう。

☆毎日続けて健康寿命をのばしましょう☆

福祉担当理事　藤塚

0コメント

2.自治会実施報告：平成２７年度 第８回（１１月分）集団資源回収

投稿者：**totoro2** 投稿日時：2015/11/06（123 ヒット）

◆１１月４日（金）、１１月の資源回収でした。

回収の総重量は、20.02トンでした。大変ご協力いただきありがとうございました。

今回は回収量が多く、午後３時を過ぎても回収しきれないほどでした。雑紙や、牛乳パックの回収量も増えています。

＜雑紙や、牛乳パックの回収量も増えています＞

　次回は、１２月４日（金）と、２９日（火）です。
　年度当初は、１２月の２回目は１２月２６日（土）の予定でしたが、**２９日（火）**に変更になりましたのでよろしくお願いいたします。「赤い羽根募金」と「歳末たすけあい募金」に当日の報償金全額を充てます。

◆"雑紙保管袋"のアンケート

　市から"雑紙保管袋"のアンケートの要請が自治会に来ています。アンケート用紙が届きましたら、みなさまの忌憚ないご意見をお寄せください。

◆「もったいない市」

　１１月１４日（土）は、松が丘のみなさまの「もったいない市」です。
　１１月１５日（日）は、吾妻地区の「もったいない市」です。

　「松が丘のもったいない市」は、衣服・陶磁器の他、どんなものでも"すてるのはもったいない"と思われるものでしたら、ご提供ください。リサイクルされて、他の人がご利用いたします。

　搬入は１４日（土）１２時３０分からです。それ以前に搬入される方は、中央会館玄関前にお出しいただいても構いません。

　２７年度の集団資源回収は、後半になりました。**もったいない精神**を持ち続けて資源回収事業にご協力をお願いたします。

環境美化担当　松本隆義　　白井八重子

0コメント