

大宮二丁目自治会だより

No.053



大宮2丁目HPQRコード

“明るく、楽しく、元気よく”を合言葉に

発行所：杉並区大宮二丁目自治会

発行日：2022年7月31日

責任者：大宮二丁目自治会会長 古屋 進

(1)はじめに

急激な感染拡大、一向に収まりを見せません。昨年まで南相馬からの人材交流で杉並区防災課におられた矢吹喜彦氏(現南相馬市防災課長)から素晴らしい便りが届きました。三年ぶりに相馬野馬追祭りが開催されたとのこと(写真)。矢吹氏には防災課阿相氏と、当自治会内を廻っていただき、決められた基準の中で消火器設置を実施し、防災マップづくりにもアドバイスいただき、全世帯に配布するとともに、ホームページにも掲載させていただきました。このような地域間の交流が長く続けられることに感謝です。今年度も、消火器未設置の場所への増設を杉並区に要望させていただいております。設置に当たっては、皆様の協力が不可欠です。地域の安全・安心のためにぜひご一緒にやって参りたいと思います。ご意見をお聞かせください。各班長、役員に直接お伝えいただくか、ホームページからも連絡いただけます。



相馬野馬追祭り



夏休みは 杉並区立郷土博物館に行こう

Suginami Historical Museum

大宮二丁目自治会
会員、家族、知人
入館料無料



受付で大宮二丁目と
お伝えください
(自治会負担)。

(2)ご報告

- ・年会費、日赤・祭礼寄付集計 班長さんありがとうございました。
年会費 397,000円、日赤寄付 115,000円、祭礼 121,500円
- ・7/10 さかな釣り大会(青少年育成委員会) 80名の定員でしたが開始前に定員を超え、受付終了しました。大きな鯉を釣り皆楽しそう。
- ・7/21~23 松小では距離をとってのラジオ体操が行われました。
- ・7/25 大宮天神子供も祭りで社のひびきinおおみやが開催され、響道宴(とうえん)氏による勇壮な和太鼓のほか、篠笛、ギター、サムライアーティストとの競演が奉納され、新型コロナ大禍終息退散を祈願した。



つり掘り武蔵野園



松ノ木小ラジオ体操



響道宴/和太鼓



防犯パトロール

8月5日(金)、20日(土)

集合：18時

大宮八幡宮南鳥居

(3) 会員ニュース

- ・8/3(月) 松ノ木中震災救護所役員会開催。
- ・8/24(水) 地区町連情報交換会。

ぜひ多くの方の参加お待ちしております。

「フレイル」について

(飯田)

「フレイル(虚弱)」は、老化で心身、生活、社会性の機能が複合的に低下している状態であり、食べ物が噛みにくくなったり、歩く速度が遅くなったり、気分がすぐれない時間が多くなったり、疲れやすくなったりします。また、「フレイル」が進むと、抵抗力が弱まり新型コロナウイルスなどの感染症も重症化しやすいと言われています。

コロナ禍や猛暑で外出を控え過ぎ、その結果、「フレイル」の進行や栄養不足に陥っている可能性が高くなるのが専門家からも指摘されています。

そこで、「フレイル」状態から人生100年時代に向けて「健康寿命」を目指していくためには、運動、栄養、社会参加の3点が重要です。

① 運動について

使わないと筋肉はどんどん衰えていき筋力が低下してしまいます。無理のない筋トレやウォーキングなど、筋力を維持することを意識して、運動や身体活動を心掛けましょう。



② 栄養について

高齢になると、食が細くなったり、孤食などで食事メニュー作りが面倒になって、同じものを食べ続けたりするなど、粗食になりがちです。これにより低栄養を招き、「フレイル」に陥りやすくなってしまいますので注意しましょう。



③ 社会参加について

自分に合った文化活動や地域活動を見つけ、積極的に人との繋がりを持ちましょう。当自治会では、「生き生きシニア部」を立ち上げ、会員の方々に役立つイベントを計画していきますので、奮ってご参加ください。



以上のどれか一つだけではなく、全てを生活に取り入れていくことが「健康寿命」にとって重要です。

～大宮二丁目 神輿、ひき太鼓が帰ってきます～

先輩方が残していただいた神輿、ひき太鼓(山車)が杉並区が(一般)自治総合センター宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、修繕が完了しました。

9月17日(土)「みんな揃って秋祭り」大宮二丁目宮元公園 披露

次号で詳細をご案内します。楽しみにしてください。

(大塚)



歳時記 八月



季節の花
ゼラニウム

(赤、オレンジ、白その他の色)

花言葉

尊敬、信頼、真の友情。
大切な言葉ですね。

八月-葉月、月見月、桂月、秋風月ともいわれます。

ちょこっと料理



*食べ物-山も海も里にも美味しいものがいっぱいですね!



～高原野菜の楽しみバージョン!

- ①とうもろこし🌽の炊き込みご飯。
～🌽一本の身を刮いで。米2合、白だし大匙3と水を合わせ規定量。
- ②モロッコインゲンのバター炒め。生ハムを添えて。
- ③高原野菜のラタトウイユ。
トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、茄子などをオリーブオイルで軽く炒め煮込みます。ピーマン、パプリカも彩りになります。
- ④とうもろこし🌽とジャガイモサラダ(マヨネーズにわさびを少し入れて)
- ⑤デザートは摘みたてブルーベリーで口直し!

レモン水で心も体もスッキリと!猛暑を切り抜けましょう。(山本)