



原市第七区便り きぼうのまち

発行：原市第七区
区長 鈴木 礼三
上尾市瓦葺1524-2

編集室 責任者：佐々木 正行

明けましておめでとうございます



区長 鈴木 礼三



皆様におかれましては、輝かしい新年を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。日頃、区の運営にあたり温かいご支援、ご協力頂き厚くお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの為、夏祭り、盆踊りが中止になりましたが、後半10月よりウォーキング大会、グランドゴルフ大会、防災訓練を「3密」を避け、規模縮小等行い実施できました。参加者、役員の皆さんに感謝いたします。今期も「ちいさなたすけあい運動」も50件以上実施し、ボランティアの皆さんも28名になり、ご協力に感謝申し上げます。七区の後藤さんが100歳の誕生日を迎えました。誠におめでとうございます。

皆さんも元気な後藤さんに負けないように、また新型コロナ対策をして頑張りましょう。

結びに、皆様のご健勝ご多幸をご祈念申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。



後藤けい子さん

100歳 おめでとうございます



人生100年時代！

大正9年3月24日生

100歳という節目を迎えさらに、お元気に過ごしてください。七区、皆の目標です。



中央、後藤けい子さん



区長よりお祝いの贈呈

第14回七区ウォーキング会

10月18日(日)



秋晴れのなか8ヶ月ぶりに七区の行事が行われました。コロナ渦、自粛自粛とストレスが溜まる数ヶ月、この日は秋の爽やかな風を感じながらの数時間でした。参加賞としておにぎり△2ヶと飲み物を手にして解散。小春日和のなか、元気に楽しく歩きました。



7区グランドゴルフ大会 11月1日(日)

ぬけるような青空の下グランドゴルフ大会を開催



会場の南小は木々が紅葉し青空に映えました。お子さんの参加もあり、41名が集い、3名1チームとなりプレースタート！グランドいっぱいチームが広がり、あちこちで歓声や笑い声そしてため息も。未経験者もすぐにプレーでき、皆さん楽しんでいました。

結果 1位 安藤さん 2位 鶴殿さん 3位 石山さん



第16回七区防災訓練 11月8日(日)



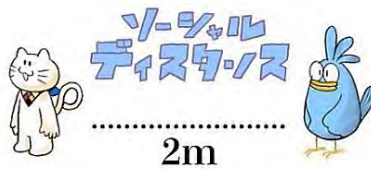
- 【171】 災害用伝言ダイヤルは災害により通信が繋がりにくい時、利用できる伝言板。毎月1日、15日・・・体験利用可能
- コロナウイルス感染症を踏まえた救急蘇生法 AEDでは、人口呼吸をしない。胸骨圧迫をする前に傷病者の鼻と口にハンカチ、タオル、マスク、衣服などをかぶせる。
- コロナ渦の防災・・・在宅避難が想定されるので食料はできれば1週間分。お風呂には水を貯めるなどの備えを。



冬のコロナウイルス対策



寒くなってコロナウイルスの感染者が急増しています。基本的な防止対策「3密」「マスクの着用」「消毒」に加えて、会食時の注意点として「5つの小」①少人数②小一時間③小声④小皿⑤小まめ(換気)を徹底して感染防止に努めましょう。また風邪、インフルエンザにも気を付けて、この冬を乗り切りましょう。



冬 コロナ対策へのご協力をお願いします！

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

「静かなマスク会食」をお願いします

会話の際にはマスクを着用しましょう！

ゴキブリ体操で運動不足解消



『ゴキブリ体操のコツと注意点』

膝は伸ばしても曲げてもOK！無理のない体勢でやりましょう。脚は垂直にあげる。ただし心臓に負担がかかる可能性があるため、心臓が弱い人は足を少し斜めにしてください。両手足を揺らすスピードはゆっくりでも速くてもOK！気持ちいいと感じる速さで。起床時と就寝前が効果的です。

全身の筋肉の緊張緩和
血流改善、冷え性、むくみ
疲労回復、下肢静脈瘤の予防他



“きぼうのまち”は皆さんと共に作るもの是非情報をお寄せ下さい

<http://www.chokai.info/haraichi 7/>

編集室

小串 公子・作山 富美子
澤田 輝雄・田邊 聡子・戸田 松江
本田 益代・佐々木 正行