

6月26日(水)  
於 村櫛会館

## 高齢者との交流会開催 (女性部主催)

参加者 19名



講師 浜松西警察署地域課  
村櫛町駐在所 佐野誓建 様

講師に村櫛駐在所の佐野さんを迎えてお話しを伺いました。

### 「空き巣の発生傾向と対策について」

空き巣は浜松市内で連続して発生しており、村櫛町でも3月に10件発生しました。犯人は骨董品、貴金属、着物など金目のものを狙います。犯人は必ず下見をして、洗濯物が干してあるか、カーテンが閉まったままか、夜に車が戻っているかなどを探ります。対策としては、センサーライトの設置、砂利を敷く、多額の現金は置かない、外では挨拶などの声かけを行う、鍵をかける等、注意が必要です。カメラ付きのインターホンも有効です。

### 「オレオレ詐欺について」

オレオレ詐欺は、8割が65歳以上の女性を対象で、35%は独居あるいは1人で居る時に起きています。村櫛町でも2件の被害が確認されています。対策としては、お金の話が出たら詐欺を疑うこと、「050」「070」の番号や海外の電話に出ない、判断に困ったら警察や近所の人に相談する、固定電話に出る際1人の場合は注意する。古い紙幣と新しい紙幣との交換など銀行員を装う詐欺にも注意しましょう。



講師 西山病院 理学療法士  
鈴木 恵 様  
斉藤 慎也 様  
磯部 光季 様

講師に理学療法士の方々を迎えて講習を受けました。

### 高齢者の健康法

- 食→ 三食で栄養(肉・魚・豆)をとり、減塩に気を付け、野菜も十分に摂取しましょう。
- 動→ 普段から運動で体力を高め、こまめに体を動かしましょう。
- 楽→ 自律神経が安定し、体調が良好に保たれるように、物事を楽観的にとらえて明るくふるまいましょう。

### 「自宅でできる健康体操」

① ゆっくりからだを伸ばす  
**柔軟体操**



② 手のひらを10秒間伸ばす  
**ストレッチ**

③ 立上り、椅子に手を添えてふくらはぎの  
**筋カトレーニング**

### 口呼吸の弊害と対策

マスク生活で口呼吸になっている場合があります。口が乾きやすくなったり、無意識に口が開いたりすることには注意が必要です。口呼吸はコロナやインフルエンザなどに感染しやすくなる他、舌や口内の炎症、虫歯などになりやすくなります。従来の鼻呼吸を意識的に行うよう心掛けましょう。



「防災備蓄品」  
についてのアンケートを行いました。



# 浜名湖クリーン作戦に参加

令和6年6月2日(日)



朝8時。自治会役員、女性部員、各組長で、他の団体と一緒に村檜海岸駐車場に集合。そこで市の担当者からゴミ袋を受け取り、各ポイントに移動しました。

早速、村檜海岸でゴミ拾い開始。流れ着いているゴミは、ペットボトル、空き缶、レジ袋など様々でした。



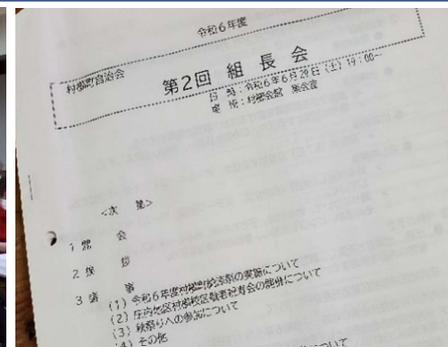
浜名湖のゴミの大半は私たちの生活ゴミです。不用意に外に置き忘れたり、ポイ捨てをしたりすると、風や雨で浜名湖に流れ込んでしまいます。浜名湖の環境を守り、今後も豊かな浜名湖として、私たちが楽しめるよう、こうした活動に積極的に取り組んで行くことが必要です。そして普段からも、●ペットボトルや缶の置き忘れをしない。●ゴミは持ち帰る。●見つけたゴミみは拾う。などやれることはたくさんあると思いました。

歩きながら、このきれいな景観をいつまでも大切にしたいと思いました。

花緑児童公園の集積所に可燃ゴミ、不燃ゴミに分別して集めました。軽トラック2杯分ありました。



## 6月の主な活動



6/15(土)~6/16(日) 自治会会費及び会館維持費集金 於 村檜会館

6/29(土) 第2回組長会 於 村檜会館



## ユーカリ文庫 案内



題 「じい散歩」妻の反乱  
作者 藤野 千夜

「じい散歩」の続編。令和を生きるシニア世代の主人公が、お金、子供、お墓、さまざまな問題をかかえながらも明るくのりこえていく。ユーモアと温かさが胸に沁みる現代家族小説です。(な)

## 災害に備えて！(簡易ランプ)

身近なものでもこんなことができますよ。

- ①ツナ缶の裏の中央付近に穴をあける
- ②キッチンペーパーなどをねじってこよりを作る
- ③ツナ缶の穴にこよりを差し込み、油を染み込ませる
- ④油がこよりに染み込んだら火をつける



自治会事務所・村檜会館  
053-489-2002  
<http://www.murakushi.net/>

	7月	8月		
自治会の活動予定	7月1日(月)	広報委員会	8月1日(木)	広報委員会
	7月6日(土)	ばんびんクラブ七夕集会 第2回納涼祭実行委員会	8月3日(土)	墓地清掃(組長協力) 納涼祭準備(テント搬入作業)
	7月7日(日)	ポンプ点検	8月4日(日)	納涼祭ステージ設営等準備
	7月8日(月)	回覧物配布 部長会	8月5日(月)	納涼祭(午前中準備他)
	7月19日(金)	役員会	8月8日(木)	回覧物配布 部長会
	7月20日(土)	ガーデンパークふれあい花壇植え替え	8月13日(火)	村檜町自治会事務所閉所 ~16日(金)
	7月22日(月)	回覧物配布	8月18日(日)	ポンプ点検
	7月27日(土)	敬老祝寿会出席調査説明会	8月22日(木)	回覧物配布 役員会
			8月30日(金)	広報委員会