

# 鳥飼校区自治協議会だより・2月



## 生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしましょう

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。この期間にあわせて生活習慣病予防に対する意識向上と健康寿命の伸長を目指した様々な啓発活動を全国各地で実施しています。

鳥飼校区自治協議会では健康づくり部を中心に、皆さまの健康維持増進に役立つ事業を実施しています。ご興味のあるものに参加して健康づくりに取り組みましょう。



### 自治協が主催する健康づくり事業

健康づくり部

※ 各事業の詳細は自治協だよりや掲示板で案内しますのでご確認ください。

#### ■ 歩こう会

第2木曜日の9:30から「歩こう会」を実施しています。歩く距離に応じて2班に分かれています。

##### A班（健脚コース）

季節に応じて、様々なコースを歩きます。しっかり歩きたい方にお勧めです。

4月～12月は事前申込み不要です。鳥飼中公園に集合して下さい。

例年2月と3月は特別コースで事前申込みが必要です。自治協だよりや掲示板等でご確認ください。

##### B班（ハミングロードコース）

樋井川沿い1.2kmをゆっくり歩きます。事前申込みは不要です。鳥飼公民館に集合して下さい。

#### ■ みんなで“とり”くもう！！健康づくり教室

年5回程度、健康に関する各種講座を実施しています。詳細は自治協だよりやチラシをご覧ください。

（令和4年度実施例：足腰トレーニング、筋トレストレッチ、「歯と口からの健康づくり」講演会）

#### ≪ 2月の開催行事 ≫

##### A班・B班合同 歩き方講座（歩こう会・みんなで“とり”くもう健康づくり教室合同）

内容：歩き方のコツ、歩行時の姿勢の見直し、ウォーキング前後のストレッチ方法について

講師：城南区地域保健福祉課 健康運動指導士 戸澤 有紀さん 場所：鳥飼公民館

定員：30名 申込先：鳥飼公民館（電話092-821-5227）

申込期間：1月16日(月)9時～1月31日(火) **参加には事前申し込みが必要です**

※ 身体を動かしやすい格好で、飲み物、（必要時）タオルをご持参ください。

※ 新型コロナウイルス感染対策のため、体調不良の方は参加できません。マスクの着用をお願いします。



自治協だよりの内容に関するお問い合わせは、自治協議会事務局までご連絡ください。  
鳥飼公民館内に事務局を開設しています。（毎週火曜日と木曜日の14～16時）

TEL092-846-0656

### 2月の主な予定

1	水	13:10	下校パトロール
4	土	20:00	夜間パトロール（5丁目）
8	水	14:45	下校パトロール
9	木	10:00	<b>歩こう会（参加には事前申込が必要です）</b> 健康づくり部 <b>A班・B班合同「歩き方講座」</b> ※詳細は左記特集を確認ください。
11	土	20:00	夜間パトロール（6丁目）
14	火	10:00	おしゃべりひろば（乳幼児対象） 鳥飼アンビシャス広場・社会福祉協議会
15	水	14:45	下校パトロール
18	土	10:00 20:00	自治協議会定例理事会【鳥飼公民館】 夜間パトロール（7丁目）
22	水	14:45	下校パトロール
25	土	20:00	ちょこパト ※1・4丁目は夜間パトロールを兼ねます。
28	火	10:00	おしゃべりひろば（乳幼児対象） 鳥飼アンビシャス広場・社会福祉協議会

※予定されている行事は中止・変更する場合があります。  
掲示板等でお知らせしますので、ご確認ください。

### 活動ピックアップ

#### 【事務局】

2022年10月から11月にかけて、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金に寄付をしました。各町内会自治会でとりまとめた計819,100円を募金しました。

1月15日 鳥飼公民館にて「鳥飼校区新春のつどい」を開催。関係団体も含めて〇人が参加しました。

#### 【防災防犯部】

12月28日 歳末防災防犯パトロールを実施しました。今年も例年通り各町内から鳥飼公民館に集まっていたり、防災防犯部の村田部長と自治協議会一川会長からの挨拶の後、それぞれ各町内をパトロールしました。



参加者の皆さんに挨拶する一川会長



### 令和5年度定時総会の代議員選出協力をお願い

令和5年度定時総会の開催に向けて、現在、各町内会長に代議員の選出をお願いしています。代議員の皆さまには定時総会に出席して、自治協議会の予算や決算、役員選任、規約改正などの事項について審議議決していただきます。スムーズな選出のために、皆さまのご協力をお願いします。