

時任町会報

公式ウェブサイト <http://www.tokita.org>

「時任町会報」は、町会からの大切なお知らせを、会員のみなさまにお伝えするものです。開設中の時任町会ホームページにも掲載されています。併せてご覧ください。

時任町会事務局 電話 51-8429

穏やかな一年となりますように

時任町会会長 高橋 松恵

あけましておめでとうございます。皆様には新年をお健やかに迎えることと拝察申し上げます。

新型コロナのワクチン接種の3回目が義務づけられました。オミクロン型のウイルス感染症が拡がりつつありますので、終息の目処がたたない現実がありますが、町会行事も徐々に開催の方向で取り組んで参りますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

皆様のご健勝と穏やかな一年となります事を心からご祈念申し上げます。



1 報告

時和会 (老人クラブ) 講談・落語 高座

11/9、時和会では、定例会で講談の荒到夢形師匠と落語の二杯亭酔楽師匠の高座が設けられました。落語は「優しい言葉」「お菊の皿」講談は「函館公園のできるまで」「赤穂義士伝」の4題。皆さん、相槌を打ったり笑ったりでした。【笑い】は、副作用のない薬と言われるように、コロナ禍のストレスの解消になったのではないのでしょうか。落語は敬老会で楽しませてもらった子ども落語の吉村兄弟以来です。最後には「投げ銭」もありました。

笑いの効用

・・・笑いが 健康によい事を裏付ける研究・・・

- ① ストレスを減らして免疫力を高める。
3時間ほど笑うと、ガンになる細胞を見つけて殺してしまうリンパ球にあるNK (ナチュラルキラー) 細胞の値が高くなる。
NK細胞は、ガンになる細胞をみつけて殺してしまう。
- ② 関節リュウマチで、落語を聴いて楽しんだ後で、炎症を悪化させる物質やストレスホルモンが減少する。
- ③ 笑いの後の脳は活性しながらリラックスする
- ④ 副交感神経を優位にしてリラックスする。

資料：日本未病システム学会



新春マーじゃん大会

昨年は、お休みでしたが、今年度は、ゲーム時間を短く(4回戦を3回戦に)したり、アルコール無しにするなど、これまでの大会と違って開催することができました。前回は、20名の参加でしたが、今回は、女性7名。男性9名、計16名の参加でした。

男性陣奮闘

前回の1位と2位は、女性でしたが、今回は5位までが男性が占めました。また、久しく【役満賞】が出ました。包括支援センター所長の長谷山さんです。満賞賞と違って出現率がかなり少ないようです。

マーじゃんは、考えたり指先を使うなどリハビリに取り入れている施設もあるそうです。

不適切会計防止 函館市連合会 【町会運営マニュアル作成】

町会の不適切な会計に関しては、昨年、市内36町会・団体が街路灯の工事費を水増しして市に報告し、補助金を過大に受領。市はうち27団体に計520万円の返還を求め昨年3月までに完了。(道新日付不明)

このことに関して、市は補助金を受けている町会の監査を実施。当町会は、街灯のLED交換で補助金を受けており、監査の結果、帳簿、会計が適切に処理されているとのことでした。町会運営マニュアルは、町会運営、会計、補助金事務など具体化されているもので、市内の全178町会に配布され、これにそって町会の会長や担当者が説明を受けました。

転倒しないために 日本転倒予防学会

高齢者の3人に一人は、一年間に一度以上の転倒を経験。転倒による事故は、交通事故を上回り、大たい骨の骨折は、要介護の主な原因です。

- 部屋の整理
- 適度な運動
- 危ない所の見える化

当面の日程

◎1月 子どもフェスティバル (1/15)

本来なら夏休み中の行事でしたが、コロナで中止、餅つき大会も中止になりました。それで、なんとか楽しむ機会をと考えたのが今回の内容です。読み語りは2回目です。前回は「ももたろう」のパズル絵本で箱を転がして物語をつくる不思議なものでした。今回は、絵本、紙芝居とひもくじの1時間ほどです。

◎2月 小学校入学生への贈り物の案内。

2月の回覧で案内をしますの見落としのないようにお願いします。今年度も図書券です。

◎3月 新班長会議 中止です、

函館マラソン (7月3日 日曜日)

ボランティア募集

12月の回覧でお願いしていますが、立哨員(りっしょういん)の募集をしています。これまで、町会では、役員その他に数名の協力してくださる方がおりましたが、高齢化が進み若返る必要がでてきました。3時間内で済みます。せっかくのお休みですがご協力くださるようよろしくお願いいたします。

1月28日まで、町会へお電話ください。

「大丈夫が」間違いのもと

60代男性。パソコンで近じかある研究会の資料の整理をしていたら、画面がバチバチ。どうなったかと呆然と眺めていたら、〇〇のサービスセンター?の画面に変わって、「このパソコンはウイルスにやられたので修復したいなら8万円で戻す」と言われ即OK。言われるままにコンビニに誘導され支払おうとしてカウンターの前ではっと気づいたそうです。だまされていたことに。

研究会は他の人に代ってもらい、修理店で1万数千円で必要なものを修復できたそうです。 他人ごとではありません

雑感

新型コロナウイルス感染症は、仕事などの生活基盤を壊しているというニュースが多く見られます。12月26日の道新でも「コロナ渦で打撃を受けている女子」の記事で実態が述べられています。また、体の影響でも全国調査では、50%の人が、握力が落ちていて、80%の人が体幹筋肉量が落ちていたそうです。これは、大人ばかりでなく小中学生でも体力が落ちていくとのこと。町会でも早くいつもの活動に戻りたいと思っています。