

★参議院議員通常選挙 7月10日(日) 芥見東小学校体育館
期日前投票は東部コミュニティセンターで4日(月)〜8日(金)です。

配布
大洞 4-70
東山 4-51
北山 38-362
北モ 5-87
桜台 23-326
桜市 40-250
柏台 31-324
柏市 26-179
桐丘 23-194
桐市 6-36
紅葉 21-258
紅市 16-100
桜2P 1-19
合計 237-2256

ゴミゼロ 南と合同にて地域美化活動

—芥見東自治会連合会・環境部会

5月22日(日)「ゴミゼロ啓発運動」に200名近くの人に参加していただきました。自治会連合会役員、各支部長、自治会役員、各種団体、アダプト・プログラム、地域ボランティアの皆様、ご協力ありがとうございました。

また同時にみどり橋から大洞橋までの通学路を芥見南自治会連合会と合同で清掃活動をしました。今後毎年2回両自治会の合同事業として取り組んでいきたいと思っております。「ゴミゼロ啓発活動」の美化活動は、多くの人の協力がなければできない事業です。協力によって絆を強くしていくのではないのでしょうか。



「自分たちが住んでいる町は自分たちできれいにするというアダプト・プログラムの心」を、親から子にそして孫へ受け継ぎ住みよい町になることを願っています。今後も美化活動に対する皆様のご協力をよろしくお願いいたします。 □■

毎月の資源分別回収について

アルミ缶の分別回収を6月から始めました、アルミ缶のみを袋に入れて分別回収にお出してください。



絆 スポーツフェスティバルに参加して

—藍川東中学校3年・杉浦 太星さん

ぼくは、ボランティアとしてスポーツフェスティバルに参加しました。最初は、あまりやる気がなく、活動していました。でも、小学生の子たちが大縄



跳びに何回失敗してもがんばる姿を見て、ぼくも気がつく、顔も体も真剣になっていました。そこでぼくは学びました。ボランティアというのは、「面倒」「大変」というイメージが強いと思います。でも、ボランティアにやりがいのないものはありません。何か一つはやりがいがあり、それ

を見つけられると、なぜかすごくうれしいし、がんばる気持ちが生まれてきます。みなさんもボランティアに参加し、そのやりがいを見つけてみてください。 □■

防災訓練 小・中学生、南地区同日に

—芥見東自治会連合会・厚生部会

本年度の防災訓練は23年の東日本大震災、28年の熊本地震と揺れる日本列島に危機感を抱き、小・中学生と住民が一体となって防災訓練を行いました。昨年の防災訓練の反省をもとに、今年度は芥見南の自治会も6月12日(日)、同じ日に防災訓練を実施しました。



訓練は、昨年度と同じ7ヶ所の避難場所で行いました。熊本での震災があったこともあり住民の方々の関心も高く、参加者は1,841名で昨年より約200名増えました。

この地区独自の「見守り愛チーム」は、自チームの安否確認を行ってから各避難場所に参加し、訓練を行いました。見守り愛チームの趣旨も年々理解され、日ごろの挨拶から始まる隣近所の付き合いが徐々に浸透してきたかと思える場面もありました。

災害はいつやってくるかわかりません、住民の皆さんはこの機会に「自分の命は自分で守る」を合言葉にもう一度災害に対する見直しをしていただけたらと思います。 □■

ウォーキング 腹式呼吸で歩いて健康に

—紅葉が丘支部・NTさん

体力づくりにウォーキングしていますが、自然に歩いている姿勢が足元を確かめるようにうつむき加減になっています。このような姿勢は、体全体の重心が前方にかかるため転倒しやすいと言われたことがありました。

ある雑誌で「美しい姿勢にも、お腹の調子にも肝心かなめの腹筋」の文字が目につき早速読みました。

腹筋は、普段から正しい腹式呼吸(鼻から大きく息を吸って、口からゆっくり少しずつ息を吐く)により鍛えることができます。その腹筋が衰えてしまうと、日常の動作が不自由になるだけでなく、姿勢が悪くなり腰痛の発症につながります。

日常歩いている間も腹式呼吸を意識することで、背筋が伸び美しい姿勢で歩くことができます。

もし私と同じ姿勢で歩いている方は今日から始めましょう。 □■

*「こうしては？」のご意見や話題・知恵・要望などを、ご連絡先を付して東公民館ポストまでお寄せください

☆夏まつり・盆おどり大会↓8月6日(土) 16時「J」ゲームカード配布 会場 芥見東小学校運動場 新企画、正午よりカラオケを体育館にて開催します。

藍川東中 カンボジア支援にご協力を！

—藍川東中学校校長・大塚 健司さん

昨年度、藍川東中学校では、世界には学校に行くことができない子どもたちがたくさんいることを学習しました。これを機に、生徒会が中心となってカンボジアの子どもたちへの支援活動を行い、岐阜県ユネスコ協会を通じて鉛筆、消しゴムを現地に送ることができました。そして、この活動の中心となった3年生の二人が、岐阜市が実施



する夢プロジェクト事業の団員に選考され、8月にカンボジアに派遣されることになりました。派遣の際には、カンボジアの子どもたちへの支援物資(学用品)を持っていきます。

現在、二人は全校生徒に呼びかけ、鉛筆、消しゴムなどの学用品を集める活動を行っていますが、地域のみなさんにもご協力をいただくと幸いです。

◎集めている物:鉛筆、消しゴム、ボールペン、シャープペン、シャープ芯、色鉛筆セット、クレヨンセット、幼・小児童・中生用 T シャツ、夏用ズボン、手動鉛筆削り(中古も可) ※家庭で使わなくて残っているもので、できれば未使用品

おそれいりますが、7月31日までに藍川東中学校生徒に預けるか、学校までご持参ください。 □■

すがすがしい朝 ラジオ体操を始めよう

—芥見東青少年育成市民会議

少年部会長・横山 泰史さん

まもなく子どもたちの声でにぎわう夏休みがやってきます。学校へ登校する姿に代わり、朝早く「ラジオ体操の会」に参加する子どもらを見かけることとなります。みなさんも一緒にいかがですか？ すがすがしい朝に、家を出て少し身体を動かす、ご近所の顔なじみと声を交わす。今年も子ども会育成者の皆様によってお住いの近くで「ラジオ体操の会」が開かれます。回覧版で日時・場所をお伝えします。



体操カードは、芥見東公民館にわずかですが置いておきます。少し気持ちが動いたら始めませんか？ 「ラジオ体操」を！

問い合わせ先→芥見東青少年育成市民会議
少年部会長 横山泰史 ☎ 090-3305-2045 □■

風光明媚な土地 私のふるさと「大洞」

—大洞支部・小川 憲二さん

大洞1丁目に移ってもう10年あまり、通算芥見東地区には40年住んでいます。今年班長の役が回ってきて四苦八苦しておりますが、今までもお世話してくださる人たちに支えられてきたのだと、改めて感じる事ができました。1年間ではありますが、皆様の協力を得て無事努めたいと思います。

この地区も高齢化、核家族化が進み、我が家も当初6人家族でしたが両親は亡くなり、子どもたちも親元を離れ夫婦二人きりになりました。この辺りは桜が満開の頃、とても綺麗で特にお気に入りです。山に囲まれた風光明媚な土地柄なので、2階から日の出・日の入りを見ると、すがすがしい気持ちになります。

町内にはみどりっこバスが走り、近くにはスーパー・病院も多くあり生活環境が大変充実していて不便さを感じません。これからも趣味の家庭菜園をしつつ、自然に恵まれたこの地を大切に、元気一杯暮らして生きたいと思います。 □■

ウォーキング大会 健康で親睦が深まる


—北山支部・IKさん

今年も「北山歩け歩けウォーキング大会」が開催されました。北山公園を出発して、願成寺や光輪公園を目指します、150人を超える参加者があったとのことで、みなさんが健康で、このように親睦を深められるのは大変うれしいことです。

赤ちゃんの頃から参加していた息子たちも今年は私を置き去りにして、スタスタと先を歩いて行ってしまいました。到着すれば、友達と鬼ごっこに興じていました。楽しそうにしている姿を見て地域に仲間ができていく安心を覚えました。

お昼は、みんなでお弁当をいただき、ご近所同士、近況やご家族の話など交流する和やかな時間でした。昼食後はハーモニカ演奏に合わせて昭和歌謡を合唱しました。

交通安全の誘導、お茶やお弁当の手配、シートなどの用意など自治会などの役員の皆様にお世話になり、ありがとうございました。 □■



「熊本地震」にかかる義援金にご協力いただきましてありがとうございました。
総額 724,270円でした。

