



## 星和若葉台 自治会だより第8号



コロナ禍による運動不足に一助

11月8日(日) 秋季ウォーキング



コロナ禍の下、運動不足になりがちで、人との交流も減り、心身ともに危険信号が灯りつつあります。

その弊害を少しでも減らす一助として恒例の『秋季ウォーキング』が、コロナ感染対策を講じて、開催されます。

今回は、約4kmの行程で、体力の負担を減らし、所要時間は約1時間強を予定しています。



参加を申し込まれた方は、当日の体調を十分に勘案し、秋晴れの下で汗を流し季節を享受してください。

星和公園 — 大橋市民センター(弁当券配布)— 星和公園(弁当配布)

## 第24回星和市民講座に35名の参加

10月19日集会所において、『星和市民講座』が改田剛俊氏を講師に迎えて「コロナ感染症、認知症、糖尿病、高血圧症等の改善を促す食事と栄養について」をテーマに、35名の多くの会員が参加されて開催されました。この状況下、実生活において多いに参考になるお話を聞きました。



## ご報告

鶴ヶ島社会福祉協議会の会員会費の納入にご協力いただき、ありがとうございました。当自治会から106名の応募がありましたことを報告いたします。



『赤い羽根共同募金』にご協力いただき、ありがとうございます。

社会福祉を目的とする様々な事業活動に幅広く配分される地域福祉の推進のために活用されます。