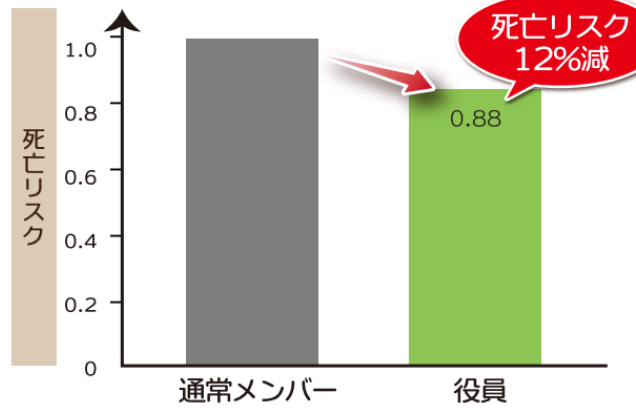


地域で役割ある高齢者は長生きしやすい

日本老年学的評価研究(JGES)にある資料によると、65歳以上の男女約10000人を5年間追跡調査した結果、「役割を持って参加する」ことは、死亡のリスクとも関連していることが明らかになったとのことです。具体的には、自治会や老人会などに参加している人の中でも、1つ以上の役員を担っている人の死亡リスクは通常メンバーに比べておよそ12%低いことが分かったそうです。この背景には、組織内で高い立場に就くことで、生きがいや自尊心が高まったことが原因の一つと考えることができるそうです。役員や班長など大変なイメージもありますが、自身の健康にとって良い効果があるようです。この他にも様々な研究結果が掲載されています。自身の健康の参考にしてみたいはいかがでしょうか？JGESのホームページ：<https://www.jages.net/>

65歳以上の高齢者 10,271名を5年間追跡した結果...



参考出典：石川善樹(公益財団法人Wellbeing for Planet Earth代表理事)近藤尚己(京都大学)
 地域で役割ある高齢者は長生き(死亡率12%減) JAGES Press Release NO: 079-16-09

熱中症を予防しよう！

熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。

- ・室内は28℃以内を保ちましょう
- ・換気扇やドアを開けるなどして、風通しをよくしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・日頃から体調管理をしましょう
- ・暑さを避けましょう



『暑さ指数』

外出時には、**暑さ指数(WBGT)**を参考に！
 鶴ヶ島市では、鳩山観測地点の暑さ指数を参考に、熱中症の注意喚起を行っているそうです。



ゴミの分別にご協力お願いします

ゴミは分別して指定日に捨てるようお願い致します。また、指定日以外に捨てたゴミが収集場に残っている場合捨てた方が責任をもって持ち帰るようにお願いいたします。



ゴミ出しマナーを守って気持ちの良い自治会を維持しましょう！
 よろしく願いいたします。

(B地区)
 令和5年度
 ゴミ・資源収集カレンダー

星和祭

日時: 8月19日15時～18時(雨天順延8月26日)

場所: 星和公園

星和祭子ども神輿 担ぎ手 募集!! みんなで楽しくお神輿を担ぎましょう!

星和祭にて子ども神輿の担ぎ手を募集いたします。子ども神輿は集会所から星和公園までのコースになります。たくさんの応募をお待ちしております。また、お神輿のサポートをして頂ける親御さんの協力も募集いたします。

担ぎ手: 星和住宅内に住む12歳までの子ども

右側のQRコードからgoogleフォームに必要な事項の入力をお願いいたします。

フォームの入力が難しい方は、

seiwawakabadai@gmail.comにご連絡ください。

メールの場合は、件名に「子ども神輿」、本文に氏名(ふりがな)、住宅番号、お子さんの名前(ふりがな)、年齢、順延も含めた参加可能な日程、親の協力の有無を明記の上、ご連絡をください。よろしくお願い致します。

※子ども神輿は必要最低人数10名に達しない場合は中止となります。



←子ども神輿 担ぎ手 募集フォーム



星和祭「盆踊り」練習会のお誘い

星和祭の中心的イベントである「盆踊り」の練習会を下記の通り、開催します。

気楽に参加してみても如何でしょう!

◇期日 7月7日・14日・21日・28日(金)

◇時間 13時～14時

◇場所 集会所「きらり」大ホール

◇担当 谷野



星和祭と一緒に盛り上げませんか? お手伝いいただける方を募集します!

3年ぶりの星和祭開催と一緒に盛り上げていただける方を募集いたします。事前準備なら、当日少しの時間なら、など、できる範囲で構いません。協力いただける方は、自治会役員または seiwawakabadai@gmail.com まで連絡を下さい。

メールの場合は、件名に『星和祭お手伝い』
本文に氏名(ふりがな)、住宅番号、お手伝い可能な日程を明記の上ご連絡ください。
よろしくお願い致します。



夏休み子供天文教室へのお誘い

「望遠鏡を作って月や土星の環を見よう！」

日時 7月23日(日) 午後5～8時

場所 星和自治会集会所

対象 星和子供会小学4～6年生、中学生

内容 コルキット望遠鏡組み立てとこれを用いた月の観望練習

締切り 7月16日(日)頃まで、先着順7名とします。

申込先 安東

その他 参加費無料、詳しくは参加希望者に安東からお知らせします。



晴和ゴルフ会

気軽にゴルフを楽しみませんか！

当会は平成21年5月に10名にて発足し、7年後には女性会員も加入し32名となりました。市主催のゴルフ競技大会にも参加し、好成績を収めた年もあります。

今年で15年目になりました。現在は途中入会した方もありますが、高齢化、病気等で退会された方もあり18名となりました。例大会は毎年4回、吉見・大麻布ゴルフ場にて実施しており、6月の大会で57回を迎えました。他に自由参加の懇親ゴルフコンペもあります。

当会の会員は自身の都合の良い日に例大会に参加し楽しくプレーすること、また自治会行事に協力することです。

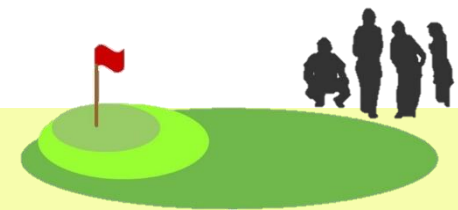
参加お待ちしております。

代表者：齊藤

活動人数： 18名(男： 18名 女： 0名)

活動日：例大会 年4回・懇親会あり

お問い合わせ先 齊藤 鎌倉



クラブ活動の紹介をしませんか？

星和若葉台自治会館で行われているクラブ活動を紹介したい方は。下記のメールアドレスにクラブ名と自治会だより掲載希望と連絡をください。お待ちしております。

seiwawakabadai@gmail.com