

第399号 (第38期、第2号) 2020年6月27日発行 光が丘ゆりの木北自治会 東京都板橋区赤塚新町三丁目 32-1-603 発行責任者 田中 奨		〔今号の主な記事〕 ・自治会の行事について(1面) ・自治会へのご意見 (2面) ・コロナに対するお役立ち情報 (2面) ・緑のカーテンについて(2面)
--	--	--

世界的な新型コロナウイルスの猛威により、日々の生活全般や経済活動、及び自治会の活動にも多大な影響が生じております。まずは皆様の健康を第一にと思っております。特に、これからは季節的に暑くなってくる事により、外出時のマスク着用などによる熱中症などにも気をつけて行く必要があります。1日も早く安心・安全に日常の生活が送れるようになる事を祈願しております。

自治会で年間行事のスケジュールを計画・策定しておりますが、ウイルスの感染拡大防止の観点から行事の中止を決定、または検討中、実施確定などの状況につきまして報告致します。

【行事の中止】

- ・ゆりの木夏まつり (8/29～30)
- ・ゆり北文化展 (11/7～8)
- ・ゆりの木サロン、映画鑑賞会 (7月)
- ・世話人会 (通年)

今期は、各号棟の世話人のお願い・選任を中止致しました。

- ・23区自治協の第41回定期総会 (6/7) と、全国自治協の第47回定期総会 (6/20～21) は中止となりました。

【行事の実施、検討中】

- ・ゆりの木秋まつり (10/10～11)

ゆりの木夏まつりの代替行事の検討となります。ゆりの木商店街のピロティにて、小規模な数団体による音楽演奏の企画となる予定です。

- ・ゆりの木サロン、映画鑑賞会 (8月以降)
- ・長寿を祝う集い (9/21)
- ・ゆり北防災訓練 (11/1)
- ・小野上バス旅行 (11/23)
- ・秋の板橋クリーン作戦 (11/29)
- ・夏季、年末の夜間パトロール
- ・東京23区公団住宅自治会協議会 北ブロック会議

過去、直近でのむつみ台団地で予定されていた開催 (4/10) は中止となっております。

【行事の実施、確定】

- ・東京都知事選の立会 (7/5)
- ・自治会窓口 (自治会費の納入) 7/12 午前9時～午後5時

12号棟2Fの自治会事務所にて自治会費の納入を受付ます。今回は会費納入のみの受付で相談窓口・防災見学は実施致しません。三菱東京UFJ銀行による自動集金サービスが2022年3月末で終了します(理由は銀行都合)。自治会費の自動引き落としも2021年6月末を最後に終了となります。東京スター銀行の引き落としには変更ありません。

【その他、各町会、青少年健全育成下赤塚地区委員会の行事について】

- ・近隣町会の夏祭りは、ほぼ中止です。
- ・青健事業については、宿泊伴う事業(キャンプ、スキー教室等)、バスや公共機関の移動を伴う事業(バスハイイク等)、参加者が密集し子どもが近距離で組み合ったり接触(発声)する事業(子ども相撲大会等)、調理や飲食事業(多勢で食べるカレー等)は中止となります。

※自治会における今後の実施検討中の行事につきましては実施可否の判断がございましたら、各号棟の掲示板、立て看板、広報などにて、お知らせを致します。

第38期自治会定期総会（書面表決・委任状）にて、書面で皆様から約30通のご意見を戴きました。ありがとうございます。今後の自治会活動に生かし参考とさせて頂きたいと思ひます。戴いたご意見から次の2件を紹介致します。

1. 日頃の自治会活動に役員、世話人の方に感謝致します。新型コロナの感染抑制には社会的距離の保持が必要ですので、従来の自治会活動の方法、やり方では多くの行事の開催は難しいですね。“お隣近所との安全・安心で楽しいまちづくり”には、物理的な距離の保持をとりつつ社会的なつながりは、むしろ維持すべきと思ひます。電子メールやビデオ会議などで多くの住民同士のつながりは難しいので何か他に代わる活動ができないかなあと、考えていますが……。特に高齢者や独身の方は不安と思ひますので、よろしくお願い致します。
2. コロナのせいで、いろんなものが不足しています。マスクなどは店頭から、ほぼ絶滅して全く手に入らない方も多いでしょう。ぼちぼち販売情報も聞かれるようになりましたが、いずれも法外な値段で手がでません。団地内で口にタオルを当てて通行している高齢者がいらっしました。「マスクがないのかな」と……。こんな時、「自治会」で何かできないでしょうか。①「ある人」が持ち寄って、「ない人」に分けてあげる機会を作る（有料でも）。②自治会が団地内の商店に交渉して（圧力をかけて）、ある程度まとめて買い上げてストック。③政府支給の「2枚のちっちゃいマスク」を有志に寄付してもらって困っている人にお譲りする、など。「ゆりの木夏まつり」も中止でしょうし、これを機に「団地の生活に活動の視点を移してみてもは？」という提案です。

【★ コロナウイルスに負けない、健康維持の為に ★】

以下のサイトに参考となる情報がありますので、ご紹介致します。

<https://www.asahi.com/articles/ASN6B4KGMN5TULZU00K.html>

会員登録して記事を閲覧できます。外出を控える動きの中、活動量や会話が減り、心と体への悪影響が心配です。

健康を維持し、おうちで快適に過ごす為の参考情報です。この記事には以下のサイトの紹介もあります。

<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

家で楽しく快適に過ごすシニア向けの生活の工夫をまとめた「おうちえ」（おうち と知恵をかけてます）。

「お」はからだ編で、生活リズムを整える事をポイントとしています。血圧測定やストレッチなど毎日の習慣を書き出し点検する事です。「う」はくらし編で、家の中の簡単な修繕に挑戦する事です。「ち」はきずな編で、近所づきあい（挨拶、声掛け）を続け、会えない友人らに絵手紙・写真を送り、繋がりを保つ事です。「え」はこころ編で、時には休み、その日のイイ事を日記に書く事などです。

<https://www.healthy-aging.tokyo/>

1日の行動目標を8つ掲げ、達成できたかどうかを自分で記入し役立てる健康チェック表です。適度な運動や十分な栄養バランス、ストレス解消、セルフケアについての目標となっております。（福祉部）

《緑のカーテン「ゴーヤ苗+培養土+肥料」が配布されました》

URからの提供により、今年もゴーヤ苗（培養土・肥料なども）を11号棟前において、ご希望の方に配布致しました。（配布した日時）6/1（月）午後2時～午後6時 6/2（火）午前9時30分～午後6時 6/3（水）午前9時30分～正午
今回はセット10組（プランターや苗がセットになったもの）、苗・土・肥料の33組が用意されました。賃貸棟の方々を中心に33世帯の皆様へ配布する事ができました。ゴーヤの緑のカーテンは見た目にも緑が鮮やかで涼しげで、実の収穫の楽しみもあって、夏の風物詩となっています。

《ひと味変わったゴーヤ料理》 ゴーヤ・コーン・クリームチーズのかき揚げ

ゴーヤ（縦に半分に切った後、わたと種を取り5ミリ位に半月切り）、とうもろこし（実）、クリームチーズ（1センチ位に角切り）を水に溶いた天ぷら粉で小さ目のげんこつ大にまとめた後、油で揚げます。お好みで塩と黒こしょうをかけていただきます。（住宅対策部）

材料(2人前)

とうもろこし(1本)、ゴーヤ(1/2本)
クリームチーズ(60g)、衣(天ぷら粉・50g、水・75ml)、揚げ油(適量)
黒こしょう・塩(お好みで、ひとつまみ)



(自治会事務所の横のゴーヤです)