

自治会報



# 美しヶ丘

発行者 美しヶ丘自治会広報部

## 第12回文化講演会開催

### 【生涯現役 人生100年時代に備え】

10月25日(土) 美しヶ丘集会所にて文化講演会を開催しました。  
講師 王寺町シニア教室 ここからカレッジ代表 広神眞道様に講演していただき、70名の参加者で大盛況でした。



講師 王寺町シニア教室  
ここからカレッジ代表  
広神 眞道様  
(明神2丁目)

人生を第一の人生50年+第二の人生50年(51歳～65歳 従来の現役を継続、66歳～79歳 社会と関わりを持ち貢献、80歳～94歳 最も大切な時期で引き続き人や社会とかがかわる、95歳～100歳 要支援2程度に留め自分で食事・トイレ・風呂・お金の支払い等が出来ること) ここがポイントと健康脳で生涯現役を全うした著名人4人の人生モデルをご紹介されました。

☆宇野千代さん99歳「生きることは動くことである」  
☆加藤シズエさん104歳「一日10回の感動」  
☆柴田トヨさん102歳「人生何時だってこれから」  
☆日野原重明さん105歳「現役とは今を生きることと自分という全存在を賭けている人」  
「頭も体も毎日切れ目なく使いつける」、などご紹介されました。100歳に到達しても要支援2程度、悪くても要介護1程度に身体を維持するには、外に出て人と接する事、好奇心を持つて脳と体を使う。特に大切なのは食事・睡眠・運動です。酸素運動によって脳細胞のエネルギーとなる栄養因子が出来る。脳細胞の増加に良い。最近の研究結果から驚くべき海馬(記憶を司る)の体積も増える。一日10分程度歩くと良い。十分な質の良い睡眠は脳を守り知的好奇心を持つことで、脳の

自治会費納入のご確認を!!  
自動振替手続きの確認をお願いします。  
振替は年2回で、各7200円です。

振替月  
前期 1月31日(1月～6月分)  
後期 7月31日(7月～12月分)

テレビ共同受信について  
トラブル等の窓口 0120-950-144  
24時間無休  
各種契約等の窓口 0120-333-990  
9時～21時(日祝17時まで)

萎縮が遅くなる。ミネラルとビタミンDが身体の代謝を調整するのに重要です。紫外線に20分程度当たると皮膚下でビタミンDがつくられる。亜鉛は病気の元となる活性酸素を中和して体の酸化を抑制し細胞と遺伝子を守る。生牡蠣・貝類・煮干し・スルメ類を摂ると良い。  
御杖村老人会への訪問交流では運転をする一人暮らしの93才女性の食生活は一日三食の平均的な献立「ご飯、みそ汁、季節野菜の漬物、梅干し、大根おろし、豆類ほうれん草、らっきょう、サシマ、鶏肉、ヒジキ、納豆、卵かけご飯」の組み合わせでした。  
食事の食べる順序によって血糖値の上がり方に各段の差が出る。(一汁三菜例 きのこと・海藻・野菜・みそ汁・魚・ご飯の順)  
興味津々に満ち溢れ聞き入る真剣さがひしひしと感じ取れ、笑いも出る和やかな講演会でした。



スライドで説明を受ける皆様



本日の講演資料をご希望の方は、以下のメールアドレスにお名前と講演資料希望を明記して直接ご連絡ください。  
Hirokami-m@kcn.jp

講師 広神眞道様  
「ここからカレッジ&AGE65」会長として長年ボランティアで代表を務めておられます。「ここからカレッジ」とは平成15年からスタートして毎月一回、講演会やグループワークなどを通して、同年代の方同士との交流を深め、健康づくり、介護予防を目指す教室です。  
広神様は第一期生でその後、「ここからカレッジ&AGE65」会長としてボランティアで代表を務めておられます。

### 野球大会

11月10日(日) 天候にも恵まれ健民グラウンドにて王寺町野球大会が行われました。昨年は準優勝だったので今年こそはとチーム一丸となり頑張りました。  
決勝戦は緑ヶ丘チームと戦い、2対0で勝利しました。優勝おめでとうございます。



町民体育大会が台風の為中止になりました。役員、参加者の方々、準備ご協力ありがとうございました。

☆第36回総会・管理組合38回  
令和2年1月19日(日)  
開場 8時30分  
議案審議 9時～12時10分  
場所 王寺町文化福祉センター

自治会・管理組合

役員退任のご挨拶

会長 山元 剛(明神4)

この度、自治会長4年間の任期を満了し退任する事になりました。在任中は本部役員の方々をはじめ会員皆様方のご協力で活動出来たことに感謝申し上げます。平成20年に書記担当の本部役員に始まり、副会長、会長と12年間の自治会/管理組合の活動期間中、パソコンによる自治会員名簿管理、集会所の改修、集会所年間予約の導入、自治会役員と管理組合

の兼務制の実施、ホームページ開設、自治会掲示板の設置、自治会財政の見直し等、自治会改革に参画してきました。また、管理組合活動では、防犯灯のLED化、緑化維持管理者の変更、テレビ共同受信を近鉄ケーブルネットワーク(株)に切替え等行ってきました。これらの活動を通じて素晴らしい方々と出会え、本当に良い経験をさせて頂きました。今後は、自治会員として自治会行事に参加、協力していきたいと思えます。

副会長 有馬 葉子(明神2)

書記の2年から始まり、その後副会長を6年務めさせて頂きました。地域の事を全く知らなかった私が、役員として活動できたのも、他の役員の方々や会員の皆様に支えていただいたお陰です。本当に感謝の思いでいっぱいです。そして、自治会活動を通して素晴らしい方々と出会い地域の事を考える機会をいただきました。

今後もしも一会員として地域の活動に参加していきたいと思っております。

書記 船越幸治(明神3)

今回の役員をやるまでは自治会活動にほとんど参加したことがなく、改めて役員の皆様の熱心な取り組みに深い感銘を受けました。今後美しヶ丘自治会もますます高齢化へと突入していきま

会計 江浪由香里(明神4)

2年があつという間にすぎました。色々大変な事もありましたが無事終えることができました。

交通防犯部長 楠本顕志(明神2)

前任者及び担当副会長に色々教えを頂き、この2年間防犯灯管理、ゼブラゾーンの交通安全、挨拶運動旗の設置等やって参りました。至らぬ所も色々あつたかと思いますが、無事務めを終えました。

保健衛生部長 宮崎誠男(明神1)

5月の大掃除、夏まつりのゴミ収集管理、クリーンキャンペーン、繁茂調査等たくさんの方々に協力して頂き、各行事を無事終えることが出来ました。幹線道路の緑地帯維持管理においては、春山組さんと調整を行い緑地保存に努めました。任期中多くの事を学ばせて頂き本当に感謝申し上げます。

文化部長 西村 寛之(太子1)

自治会主催の文化講演会がある事も知らなかった私が本部役員(文化部長)になり、自治会活

動(夏まつり、講演会、夜警、掃除etc)が、美しヶ丘住民の「安全で楽しい暮らし」に貢献している事を実感しました。今後も回覧を丁寧に見て、自治会活動に参加していきたいと思えます。

体育部長 岸岡 正太(太子3)

体育部長という大役を、会長、副会長はじめ体育委員さんのおかげで務めあげることができました。今後は一会員となり微力ではございますが、協力していきますと思っております。

福祉厚生部長 松倉真一(明神2)

2年間の美しヶ丘自治会、福祉厚生部長の大役を皆様のおかげで無事終える事ができました。私を感じたことは美しヶ丘が皆様の努力で成り立ち、人と人との繋がりも強いという事でした。違う視点から美しヶ丘を見た経験は私にとつて貴重なものになりました。

太子1丁目支部長 北谷 大輔

今年初めて支部長をさせて頂き、初めは何もわからず、戸惑う事ばかりでしたがご迷惑をおかけしながら周りの皆様に助けて頂き頑張ってこれました。役員の方々のおかげで美しヶ丘で日々安全に過ごせることに感謝します。

太子3丁目支部長 高原 健一

今年度支部長の大任をまかされ、本部役員や委員の助けをかりどうにか全うできたと思えます。しかし昨年まで夏祭りにかき氷の模擬店を出していたのをみたらし団子に変更した事を心

苦しく思っていました。が来年度は少年野球の方がして下さるみたいなのでひと安心しております。

明神1丁目支部長 吉俣 健一

前支部長さんからの引継ぎで、一番大変なのは夏まつりと聞かされていましたが各班长さんの協力を得て無事終える事ができました。だいぶ早く売り切れたことは反省点でしたが、空いた時間で色々な事が話できたことで親しくなれたことは非常に良かったと思います。内気な性格でなかなか近所の人とは付き合ひはなかつたのですが、今後副支部長さん、班长さんとは気軽に挨拶できるでしょう。

明神2丁目支部長 小田 香里

懸賞でオーブントースターが当たり喜んでいたので、つかの間でも屋さんの支部長も引き当ててしまいました。分譲時以来住んでいるものの、自治活動にはほとんど関わらずに過ごしてきた私

明神3丁目支部長 伊藤 好弘

初めて自治会役員としての自治会活動に関わらせて頂きあつという間の一年でした。その間、副支部長、班长に支えられてなんとか責務を終える事ができ有難うございました。役割を通して近

隣のより多くの皆様と親しく交流できたことが何よりの収穫です。本部役員の方々には、ご指導、ご鞭撻を頂き、同時にこの地域の為に一方ならぬご努力と貢献をされていることに感謝申し上げます。

明神4丁目支部長 十倉 幸一

単身赴任25年、6月に帰郷したばかり、妻と2人3脚の支部長役でしたが、大過なく務めさせて頂けたのは、本部役員さんの指導の下、副支部長・班长さん達がサポートして頂いたお蔭だと、心からお礼申し上げます。支部活動では、夏まつり運営をはじめ高齢化対策の必要性を感じました。次年度役員の皆様は託したく宜しくお願ひ申し上げます。

会計監査・監事小山 玄(明神1)

早いもので会計2年会計監査2年とあつという間の4年間で、自治会役員の一員としてどうにか任務を果たす事が出来たのも皆様方のおかげと感謝しています。高齢化の進みます自治会員の皆様、体に気を付けて、元気で楽しい日々が過ごせますよう頑張ります。

管理組合会計中西 敏修(明神4)

理事長さん、副理事長さんのご指導を頂きお陰様で、なんとか会計の役割を終えることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。心からお礼申し上げます。

広報部長 吉田 昌弘(太子3)

会長、副会長、役員、部員の皆様、事務員さん、色々ご協力有難うございました。