

若葉台

令和6年3月30日（土）

若葉台第二住宅管理組合自治会

<http://www9.plala.or.jp/wakabadai2/>

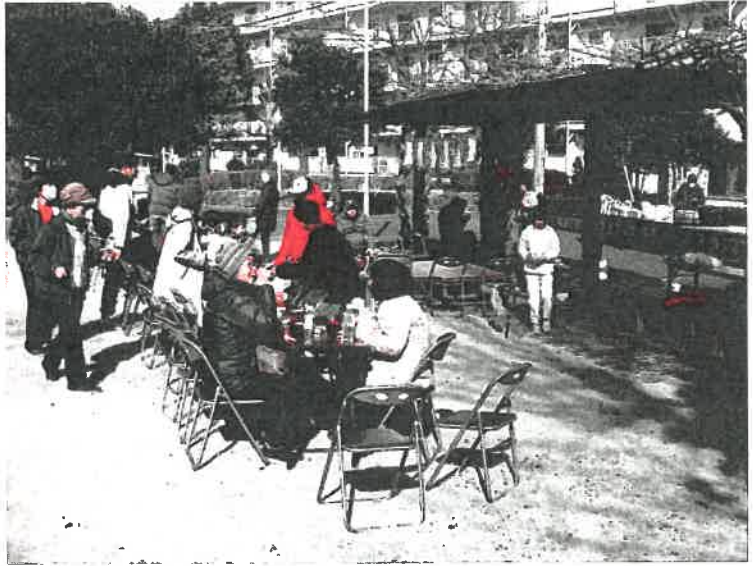
[mail:waka2jichi@email.plala.or.jp](mailto:waka2jichi@email.plala.or.jp)

- 新春餅つき大会
- シニア健康講座（認知症予防・サギ対策）
- 春が来た
- 健康づくり

新春餅つき大会

1月28日（日）芝生広場で4年ぶりの餅つき大会が開催されました。好天に恵まれ多くの方が来場されました。





好天に恵まれて芝生広場は大変にぎわっていました。
 大量の豚汁を作るため前日までの準備が大変でした。
 その甲斐もあってとてもおいしい豚汁が大好評！サポーターの皆さんお手伝いありがとうございました。



サ、私にも餅つきができるかな？
 やってみよう！餅つきの大先輩が丁寧に教えてくれました。
 おじいちゃん、おばあちゃん、そしてお父さん、お母さんの分までつきました。



私にもつけるよ！
 おじいさんたちが手助けをしてくれて上手につけました。杵がちよっと重かったけど少しづつつきました。熱々でもおいしかったです。

シニア健康講座

2月21日(水)に毎回大好評の「シニア健康講座」が開催されました。今回も約40名の参加がありました。



前半は、地域包括支援センターの3人の講師による、認知症・ボケ防止の為の講座でした。じゃんけんゲームなどで大きな笑い声の中楽しい講座となりました。



後半は、西入間警察署の有名(名物)講師による「詐欺防止」に関する講座でした。(次ページ参照) 笑いの中にも真剣そのものの表情でした。電話でお金のお話が出たらまず疑うことがポイントです。皆さん注意しましょう!

親族をかたる詐欺に注意！

市内で、「風邪気味でどの調子が悪い」、「お金を貸してほしい」等のオレオレ詐欺の電話が確認されています。電話でお金の話が出たら詐欺です。

被害を防ぐために大切なことは電話に出ないことです。留守番電話に設定して相手の声が確認できるまでは電話に出ない等の対策をしましょう。

また、ご自分の家族はもちろん、ご近所方にもこの情報を知らせてあげてください。鶴ヶ島市内でもサギが多発しております。

その電話、サギです！



すぐにお金が必要
携帯電話の **番号が変わった** …



ATMで 医療費・税金
保険料が戻るので…



キャッシュカードが使われています。
すぐに **預かり**に行きます。「**暗証番号**」は…



携帯電話のメッセージに
有料動画・電話代 **未納料金** あり
連絡ください。XXX-XXXX-XXXX



犯人からの電話に出ない対策を
家にいても留守電!!

西入間警察署・西入間地区防犯協会

健康づくり (新聞より抜粋)

歩行「1日60分以上」(成人)

筋トレ「週2～3回」

成人は1日60分以上の歩行、筋トレは週2回-----。
厚生労働省の専門家検討会が健康づくりのために推奨される身体活動・運動の目安となるガイド案を10年ぶりにまとめたそうです。(以下は一部)

身体活動や運動量が多い人は循環器病やがん、うつ病、認知症などの発症・り患リスクが低いことが報告されているとのこと。ガイド案は、子ども(18歳未満)、成人、高齢者に分け推奨する具体的な内容が示されています。

推奨される運動の例

○子ども(18歳未満)

- ・少し息があがる程度の活動を1日60分以上
- ・有酸素運動など強めの活動を週3日以上
- ・スマートフォンやゲームなど、座りっぱなしの時間を減らす

○成人

- ・歩行程度の運動を1日60分以上 (1日8000歩目安)
- ・筋トレを週2～3回。息が弾み汗をかく程度の運動は週60分以上
- ・座りっぱなしに注意。階段利用や、立ち会議の導入を

○高齢者

- ・歩行程度の運動を1日40分以上 (1日6000歩目安)
- ・筋トレは週2～3回。ラジオ体操やダンス、ヨガなどもおすすめ
- ・転倒、持病の悪化などのリスクもあり、やりすぎに注意



春が来た

2月に突然の大雪もありましたが、団地内のあちこちに目を向けると春を思わせる花たちが声をかけてくれます。
団地内の春を探してきました。(2月中旬撮影)



パンジー

花言葉:もの思い、私を思って
プリン山公園の入り口

梅

花言葉:忠実、清潔、忍耐

17号棟前芝生



水仙

花言葉:うぬぼれ、自己愛

給水塔横

