



今市自治会・丸原自治会・坂本自治会・南光台自治会

# 四つ葉 だより



●発行日：2020年8月1日 ●発行：四つ葉振興会・今市公民館 ●電話 45-1757 FAX45-1203



役員さん  
ご紹介

坂本自治会会長  
村武 謙司

## 百歳パワーのまち 坂本

今年百歳を迎えられるA様

ちゃんは、今は残念ながら老人ホームでの生活になりましたが、坂本の齢とった人たちは、みんな元気でです。

八十歳以上の人達を中心になって、月二回やっておられる「百歳体操」には、いつも十人以上のメンバーが集まります。いいのはお互い声をかけあって一緒に出掛けられ、また一緒に帰って行かれること。九割方は一人暮らしの方達ですが、それで連帯感が生まれ、また毎日元気に暮らせる。声をかけ合う、一緒になって一つのことをする。言いたいこと言う、この三つが齢とった人達のパワーの素です。勿論、私も月に一度は参加しています。他の皆さんから見

と私はまだ“若年寄”ですが、いつも約一時間、一生懸命体を動かしておられるのを見ると、「若い」ではなく「まだやれるぞーっ」という気迫さえ感じます。齢とった人が多くても仕方がないと思わないで、齢を重ねた人たちを大事に、そしてその人たちに学んでいくまちづくりをしていきたいと日頃から思っています。



坂本地区の原風景

## ～ 今市地区の人口 令和2年6月末日現在

	今市	丸原	坂本	南高台
男	253	235	30	229
女	229	234	35	126
計	552	469	65	355

お互いさまで助け合いたい

## 四つ葉助け愛隊

協力会員・利用会員募集中!



支援をしたい方は「協力会員」  
支援を受けたい方は「利用会員」  
に登録できます。(年会費1,000円)  
詳しくは四つ葉助け愛隊事務局まで  
お尋ねください。  
TEL: 45-1757 (今市公民館内)



お手伝いできる作業  
家周りの除草作業・蜂の巣駆除  
庭木の枝切り剪定・除雪作業

# 今市地区高齢者 安全教室を実施しました!

不審に思ったら相談しましょう!



今市駐在所の野津さんより、110番利用方法や、新型コロナウイルスに便乗した特殊詐欺の手口について話されました。

交通安全アドバイザーの日高さんに、記憶力や判断力の測定体験に「認知機能体験」をお願いしました。



見えている!と  
先入観を持っていませんか?



見えてない所がいっぱい

三角コーンを人(幼児)に見立てて、運転席に座って「見えてる?見えてない?」の死角体験をしました。

いえに  
まっている人がいる  
いそがず  
ちゅういして運転しましょう!



今市公民館  
今市駐在所



# まるやさろん

「どが〜しとんさったかな〜」「まめでおったで〜」笑顔と賑やかな挨拶が聞こえてきます。

7/9(木)は、ラジオ体操で体をほぐし、野菜ビンゴで脳トレをしました。その後、短冊に願いを書き、笹に飾りました。

今後何をする?を話し合い、楽しみながら地域のにぎわい!交流拠点の場にしていきましょう!

来月は 8月6日(木) 10時~  
8月20日(木) 10時~

- ◆会費：100円
- ◆めいちゃん体操がある日はプラス300円
- ◆内容によっては材料費がある場合があります。

## 8月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 囲碁教室 プログラミング	4 運動教室	5 職員不在日	6 まるやさろん	7 10:00~	8 休館日
9 休館日	10 囲碁教室	11	12 職員不在日	13	14	15 休館日
16 休館日	17 囲碁教室 プログラミング	18 運動教室	19 職員不在日	20 まるやさろん	21 10:00~	22 休館日
23 休館日 30	24 31	25 生け花教室	26 職員不在日	27	28	29 休館日

※予定が変更になる場合があります。