

自治会だより

秋号(第157号)

主な内容 第1面: 第2回お買物ツアー 第2面: 8~10月の主なイベント
第3面: 賀寿団地建築協定のお話 敬老の日
第4面: 秋の花苗配布会 お知らせ



コスモスです。山口百恵のヒット曲から「秋桜」という字があてられるようになりました(10月23日 俣野別邸庭園)



どのブロッコリーにしようかな?



かわいらしいお花ですね!



午前参加者と運転者、付添者の皆さん



午後参加者と運転者、付添者の皆さん
少し雨がちらつき始めました

君の名は?

この花の名前は何でしょう? ヒントは花の付き方にあります。下から段々と花をつけていきます。(10月12日 大船フラワーセンター)



第2回「お買物ツアー」開催

おしゃべりを楽しみながら買物!

わいわい市 藤沢店にて

十月二十四日(金)、賀寿健康福祉プロジェクトチームの主催で、第二回の「お買物ツアー」を実施しました。今回は午前と午後の部に分けて行い、午前四名、午後三名の参加がありました。第一回と同じ藤沢市亀井野にある「わいわい市」で、朝採れの新鮮な野菜や、パンジーやビオラをはじめとする秋冬の季節の花苗を購入しました。

アンケートでは全員が満足と回答

野菜売場で珍しいアケビを見つけると、「これ、どうやって料理するの?」「そのまま生で食べるのよ」とか、「珍しいナスがあるわよ」と教え合ったり、花苗売場では、「ほら、このアリッサム。こういうミックスは、めったにお目にかかれないの」などと話をしながら買物を楽しみました。参加者にアンケートをお願いしたところ、七人全員が、このツアーに「満足」と答えてくださいました。

2025年8～10月は次のようなイベントが行われました

骨粗しょう症はヤバいのか

クラコミ講習会

8月18日（月）

クラシック・コミュニティ横浜にて、『骨粗しょう症はヤバいのか』と題して講習会が行われました。当自治会からは8人が参加しました。講師は、西横浜国際総合病院整形外科医の金井研三先生です。そもそも骨粗しょう症とはなんなのでしょうか？ 骨が弱くなり、骨折しやすい状態になることです。骨は、タンパク質とカルシウムでできていて、骨代謝で強度を保っています。

まず食事、次に運動療法

食事で骨の成分を補います。鶏肉でタンパク質、青魚でタンパク質とビタミンDを、玉子からタンパク質とビタミンD、野菜からは



整形外科医の金井研三先生

ビタミンKを摂取するとよいです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKは骨の形成を支援します。

次に**運動で代謝を高めます。**縄跳びはとくに効果的なのですが、あまり無理をせず、ウォーキング、かかと落とし、太極拳、またスクワットや片足立ちから始めてはいかがでしょうか。骨粗しょう症は骨折を起こしてから気づくことが多く、**ふだんは自覚しにくい**病気です。「骨粗しょう症はヤバいのか」、その答えは明白ですね。



会議室は、クラコミの入居者の方と、賀寿団地自治会からの参加者で満員でした

転倒はこわい！ でも予防できます

お茶のみ会

9月25日（木）

ヒューマンライフケア横浜から、理学療法士の久保明子先生をお迎えし、『家でもできる、転ばない暮らし方』の講習会を開催しました。転倒の原因は、加齢による身体機能の低下、病気や薬の影響、生活環境の悪化などが考えられます。生活環境の整備で大事なことは、**整理整頓**です。床には物を置かないようにするとともに、照明は足元を照らすようにしましょう。



理学療法士の久保明子先生

身体機能の維持と向上には、**筋力トレーニング**、たとえば椅子からの立ち上がり運動、片足立ち運動、そして頭と体を同時に動かす運動、例として足踏みや前後ステップをしながら、言葉を思い起こす運動が有効です。

そして心理的サポート・意識づくりとして、**家族や地域の皆さんの見守り、声かけ**が何よりも大切です。



椅子からの立ち上がり運動を体験しました

賀寿団地建築協定のお話

「賀寿団地建築協定」は、**住み良い住環境を守る**ことを目的に、建築協定区域内における建築物の用途に関する基準を定めています。

「賀寿団地建築協定」は、平成4年に発効し、その後平成14年、平成24年と10年ごとに更新し、最近では令和4年に第3回目の更新を行いました。

この協定は建築基準法などに基づいて基準を定めているため、なじみのない法律用語が多く、なかなかとっつきにくいお話です。

ただこの協定は、住環境を守るツールとしてだけでなく、**団地内の方々をつなぐ機能も持っています**。人口減少や高齢化によって、空家対策など、ルールのある方も変わってきています。

今回、この紙面を借りて、賀寿団地の皆様に、少しでも関心をいただけるよう、建築物にからんだ用語など、簡単にご案内していきたいと思っています。とりあえず第1弾！

Q. 建築基準法ってどんな法律ですか？

A. 難しくいうと、「国民の生命・健康・財産の保護のため、建築物の敷地、設備、構造、用途について最低基準を定めた法律」、一言でいうと、「建物を建てるにあたって、これだけは守って！」という最低限の基準が盛り込まれた法律です。



横浜市のホームページより転載(賀寿団地建築協定とは一致しない部分もあります)

Q. 住宅を建てる時には、建築基準法のどんなことを知っておくべきですか？

A. 用途地域、建ぺい率、容積率、これに加え、絶対高さ、道路斜線、区や市町村などで定められる高度地区の高さ制限について理解が重要です。

要は、賀寿団地内に建物を建てようとしている場合、どのような規制があるかです。これによって、建物の構造や外壁、窓などの仕様が決まります。

次回第2弾は、賀寿団地内の基準、制限についてお話しいたします。

(建築協定運営委員長 佐藤 一郎)



敬老の日、おめでとうございます！

9月15日(月)敬老の日、自治会福祉部より、白寿1名、卒寿10名、米寿9名の方にそれぞれお祝いの品をお贈りしました。いつまでもお元気にお過ごしください。

街を美しく、防犯にも役立つ

～花クラブ 秋の花苗配布会～

10月27日（月）、花クラブでは秋の花苗配布会が行われました。今回は、秋冬向けのパンジーとビオラです。これは、緑の協会より花の苗代金の半額助成を受け、花クラブで購入しています。花苗は、公園、花こみち、団地内通路等に植えられ、自治会の美化、防犯に役立っています。

（花クラブ代表 中島 とし江）



花苗を前にニッコリ！

お知らせ

お茶のみ会

日時 11月27日（木）午前10～12時
会場 自治会集会所
お茶を飲みながら、ゆったりとお話
しませんか？

**事前の申し込みは必要ありません。
ご家族、お子様連れ也大歓迎です。
お気軽に足をお運びください。**

民生児童委員 自治会福祉部

訃報 4班 佐野 公男様（75歳）
令和7年7月24日ご逝去されました
謹んでご冥福をお祈り申し上げます

君の名は？ この植物の名は、**ダンギク**です。秋に涼しげなブルーや白またはピンクの花を咲かせます。海辺に近い岩場や急斜面などに自生しています。キクという名はついていますが、キク科ではなくシソ科に属します。日本では自生種が激減しており、環境省の絶滅危惧種に指定されています。

～編集委員から～

今年の10月は晴れの日が少なかったですね。洗濯物が乾きにくいというだけでなく、天気が悪いと外に出なくなり、それが2、3日続くと、めっきり足の衰えを感じるようになりました。「これではいかん！」と思うのですが、家には暖房があり、テレビがあって、出かけなくても快適に過ごせてしまいます。28日（火）は、メジャーリーグ・ワールドシリーズ ドジャース対ブルージェイズの試合に7時間近く釘付けになってしまい、観戦した満足感は大きかったのですが、「今日も外に出なかった」という後悔も相当大きかったです。

10月31日現在の世帯数は339世帯です。

発行：小林 徹（12班）
編集：菅野 幸男（14班） 佐藤 一郎（3班）
時田 高雄（12班） 松瀬 茂夫（1班）
（五十音順）

「自治会だより」は、賀寿団地のホームページで、第152号から見るができます。第151号以前をご覧になりたい方は、編集委員まで。

<https://www.homepaji-net.com>