



# 旭だより



発行：三好丘旭行政区長 編集：旭行政区広報部 令和5年2月1日号

【区長から皆さまへ】

区長 谷田 修

## 「旭行政区サポーター」の募集

### 1 旭行政区の行事や活動のサポート ～地域貢献のお願い

現在の旭行政区は、区長をはじめ四役と組長17名をスタッフとして運営しています。

ただ、この組長については、規約では任期が2年までできるとしていますが、現状では1年で交代し毎年度新たな組長がスタッフとなります。

したがって、各行事の企画運営の面で経験ゼロからの立ち上げになり、なかなか改善のレベルまで望むのが難しいのが現状です。

そこで、行政区のサポーターとして、四役および組長OBには経験に基づくノウハウを活かしていただくとともに、旭区民の皆様の中で「自分の得意なあるいは関心のある分野で地域貢献をしてみたい。」という方に、行政区の各行事や活動にかかわっていただきたいと思います。

行政区からは、行事や活動ごとにご案内しますので、無理なくできる時間に気楽に、サポートいただければと思います。



### 2 サポーターの募集

サポーター募集の案内は全戸配付にて行いますので、皆様の積極的なご応募をお待ちします！

☆ サポーターの形は、例えば家族連れやお子様連れで行事に参加していただくついでに、スタッフとしてお手伝いいただくような形でも構いません。

◎ なお、サポーターとして登録いただいた個人情報、行政区で適正に管理をし、行政区の運営以外には使用しません。

※(参考) 三好丘行政区には、すでに「エールチーム」があり、行政区のサポート活動を各方面で行っています。今回の駅前のイルミネーション行事も、エールチームが全面的にサポートして運営されました。

### 行事の今後の予定 (2月1日現在)

2月	区民親善ポッチャ大会	12日(日)9時から <u>おかよし交流センターにて</u> 初めてでも誰でも楽しんでプレイできるポッチャです！
3月	総会	26日(日)13時から <u>おかよし交流センターにて</u> ご欠席の方は、 <u>総会の成立に必要ですので必ず委任状を提出</u> してください。(後日、総会のご案内を全戸配付します。)

# 「三好ヶ丘駅前イルミネーション2022」

昨年(2021年)の12月15日(土)から25日(日)までの期間で、三好ヶ丘駅前の活性化を目的として、みよし市はカリヨンハウスの壁面をイルミネーションにより鮮やかに飾り付け、クリスマスらしい雰囲気を出しました。

これに併せて三好ヶ丘と三好ヶ丘旭の行政区はコミュニティ事業として、駅前のペデストリアンデッキの一角を、七色に光るペットボトルツリーと駅から続く手すりに電飾を施し、訪れた家族連れや駅の利用者たちを暖かくお迎えしました。

このイルミネーション行事は、SDGsをテーマとし、電源はすべて市の公用車「ミライ」から供給され、区民から集めたペットボトルを用いたツリーはすべて手作りで制作し、行事終了後はリサイクルに回しました。

土日にはサンタも登場し、お子さんにはお菓子を大人の方には入浴剤をプレゼントしました。

今回は行政区の限られた予算の中でのイベントでしたので、地元の企業、市の関係団体、金融機関をはじめ多くのご協賛をいただきましたので、次にご紹介します。



## 協賛企業/団体

- ・みよし商工会 ・(株)長谷川 ・三好電気設備(株)
- ・名古屋銀行三好支店 ・三菱UFJ銀行三好支店
- ・豊田信用金庫三好支店 ・岡崎信用金庫三好支店
- ・JAあいち豊田三好支店 ・碧海信用金庫みよし支店
- ・トヨタモビリティ東名古屋(株)三好ヶ丘支店
- ・愛知スズキ販売(株)サンフィールド三好ヶ丘店
- ・愛知ダイハツ(株)三好ヶ丘店
- ・トヨタ生活協同組合メグリア三好店
- ・セブンイレブンみよし三好ヶ丘五丁目店
- ・(株)ファミリーマート三好ヶ丘旭三丁目店
- ・ひまわりネットワーク(株)
- ・加藤建設(株) ・(株)ライフサービス東海
- ・ラポール ・ゆう美容室 ・焼肉のすずき
- ・ひばりヶ丘行政区 ・三好ヶ丘緑行政区
- ・三好ヶ丘あおば行政区
- ・(株)名古屋グランパスエイト (順不同)



ご協賛いただき誠にありがとうございました。  
今後もよろしくお願い申し上げます！



## 【児童厚生員だより】

## 2月カレンダー(※の日は休館日)

### ◇2月の工作(無料)

- ・プラ板
- ・アイロンビーズ
- ・フェルトストラップ
- ・ポンポンなど



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	※4	5
6	7	8	9	10	※11	12
13	14	15	16	17	※18	19
20	21	22	※23	24	※25	26
27	28					

工作時間は14時30分～16時30分です。



アイロンビーズ(ドラゴンボール)



レゴブロック作品



### ◇集会所利用にあたってのお願い

- 集会所利用時は必ず**マスクを着用**してください。
- 来館時、退館時、トイレ利用後は、必ず**手指のアルコール消毒**をしてください。
- 検温**をしてきてください。**(自分や家族の体調が悪い時は集会所の利用を控えてください)**
- 工作は、となりの人と間隔をあけてすわり、遊びの利用の制限をする場合もあります。
- おてふきハンカチとお茶やお水の入った水筒を持たせてください。**
- 行事で撮影された写真が、市の広報や行政区の旭だより、みよし市児童厚生員活動報告「きぼう」などに掲載されることがあります。不都合な場合は、ご連絡ください。
- 未就学児は保護者同伴で、ご利用ください。保護者の目の届く範囲でお願いします。**

### ◇冬休みの行事の様子

百人一首を使って「坊主めぐり」をしました。

「坊主めぐり」をするのが初めてのお子さんもいましたが、「坊主めぐり、楽しい!」と大いに盛り上がりました。

そのほか、トランプやウノのカードゲームも楽しみました。



### ◇春休みの行事のお知らせ

3月27日(月)に、「己書(おのれしょ)」の体験教室を予定しています。

詳しくは、「児童厚生員だより3月号」でお知らせします。

## 【子ども会】

3月4日(土)に今年度最後の行事となる『子ども会と子育てクラブ総会&6年生を送る会』を開催します。

子ども役員と共に準備を進めていく予定です  
たくさんのお申し込みありがとうございました。

役員一同、最後まで精一杯がんばりますので、よろしくお祈りします!



# 【いきいきクラブだより】

老いも若きもお元気で

旭いきいきクラブ会長 山ノ井基臣

## 寒い時の対処法

我々の身体は非常に精密な自動制御システムで構築されています。例えば、身体の温度調節を考えてみましょう。夏でも冬でも体温の最適温度 36.6～37.0度が保たれるように自律神経（副交感神経と交感神経）が働いています。

そのため、気温が高くなると、熱を放出するよう血管を拡張して、体内の温度を下げるよう副交感神経が作動します。気温が低くなると熱の放出を抑えるために、血管を収縮させるよう交感神経が作動します。

しかし、厳しい寒さ、あるいは様々なストレスにより、交感・副交感神経のバランスが取れなくなって、体温が下がり、血行が悪くなり、免疫力も低下することがよく知られています。

血行不良を起こしているかどうかは、ある程度、見た目を確認することができます。

- 舌 …… 健康な舌はピンク色をしている。黒ずんでいたたり、青紫色であった場合は、血行不良が疑われる。
- 爪 …… 健康な爪はピンク色をしている。爪の色が黒ずんでいると血行不良が疑われる。

血行を良くする基本的な方法は**筋肉の運動**です。例えばスクワット(8月号)、スワイショウ(9月号)。これらと併用されるのが、次のような自律神経を活性化する**マッサージ法**です。

私たちの体操教室で使われているものをご紹介します。

- 耳裏のリンパ液を流す…耳の前後を人差し指と中指で挟み、下に向けて首の辺りまでさする。
- 指先を揉む…手の爪のつけ根周りを、反対の手で揉む。(11月号で紹介した爪もみ)。
- 指のつけ根を刺激する…手の甲に反対側の手のひらを重ねる。下の指の間に上の指を入れてつけ根に向かって引っ張り、ぱっと離す。
- 足指じゃんけん…椅子に座り、素足で両足の指を開いたり閉じたり、グウ・チョキ・ペアを繰り返す。

詳しくは下記ホームページ参照されたい。

[冷えない体に 冷えと血行 | 【公式】大正製薬ダイレクトオンラインショップ \(taisho-direct.jp\)](https://miyoshigaoka-asahi.jp)

スマホで Google 検索出来る場合は、検索語「冷えない体に 冷えと血行」を入力する。

**運動と、マッサージを併用して、身体を暖め、免疫力を高めましょう！**



三好丘旭行政区ホームページ  
<https://miyoshigaoka-asahi.jp>

三好丘旭行政区



旭集会所 TEL: 0561-36-0566

