



## 2023年度丸山町会定期総会報告

総務部部長 成田 武彦

6月25日13時より丸山公民館講堂で定期総会を開催いたしました。

この度は、班長さん・組長さんには大変お世話になり、ご苦労をおかけしました。又、多くの町会員の皆様のご協力があり無事総会を終える事が出来ました。誠に有難うございました。

尚、総会の表決権行使数が3658世帯中2883世帯で、会則第19条(総会の定足数)の条件2分の1を超えており総会は成立いたしました。

1号議案から6号議案は左記の通りです。

**第1号議案(事業経過報告)**  
 賛成…2798

**第2号議案(決算報告)**  
 賛成…2791  
 反対…14  
 保留…54 白票…24

**第3号議案(監査報告)**  
 賛成…2797  
 反対…12  
 保留…51 白票…23

**第4号議案(事業計画案)**  
 賛成…2782  
 反対…14  
 保留…62 白票…25

**第5号議案(予算案)**  
 賛成…2770  
 反対…19  
 保留…72 白票…22

**第6号議案(役員・班長名簿)**  
 賛成…2796

反対…9  
 保留…53 白票…23

☆会則第20条に基づき過半数を満たしており承認されました。

**第7号議案(会則改訂)**  
 丸山町会始まって以来と思われる数多くの会員の方に提出して頂き有難うございました。提出された会員数と未提出の会員数を考慮に入れ丸山町会の構成員(会員)は7129名となり、およそ世帯の2倍の構成員となります。この内81.9%を超える方々から賛成票を頂きましたので会則の4分の3以上となり第7号議案は承認されました。

丸山町会が始まって以来と思われる数多くの会員の方に提出して頂き有難うございました。提出された会員数と未提出の会員数を考慮に入れ丸山町会の構成員(会員)は7129名となり、およそ世帯の2倍の構成員となります。この内81.9%を超える方々から賛成票を頂きましたので会則の4分の3以上となり第7号議案は承認されました。

丸山町会 会長 柳澤 保雄

当日の主な質疑  
 Q1、第34条の2 突発的な事情により予算にないのに支出する件  
 A:細則第9条(総会付議事項)(2)に「直後の総会で報告し承認を得なければなりません」と規定されています。

Q2、第21条の文言について逆ではないか?  
 A:確かに間違いやすい表現だが結局「(1)」「(4)」の重要事項以外の議案については1世帯1票で扱って良い」と言う事です。

以上の件で少々時間は費やしましたが、議案は全て全対策をして、今年も夏祭りや町民運動会を、実施する予定であります。

各地で発生している集中豪雨による水害事故は、丸山周辺地域でも規模は違えども発生する恐れがあります。船橋市のハザードマップ等で事前にご自宅周辺の危険個所の確認をお願いいたします。高齢者の多い丸山地域では日頃より近隣住民との挨拶や会話を通して危険個所情報を共有し、過去に大雨で浸水した場所などの情報を確認してください。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。

本総会では、2023年度〜2024年度の2年間で役員を承認して頂きました。高齢化が進む中で若い人達の参加を目指しながら、私達全役員が中心となり、丸山地域の安全安心なコミュニティ作りを推進して参ります。全会員皆様のご協力ご支援を頂いて共助の輪を広げて参りましょう。



2023年5月28日(日)、「クリーン船橋530の日」(通称ゴミゼロ・530)の活動が行われました。丸山公園、法典東小学校、丸山小学校前信号横公園の3か所を収集場所として、約150名の方々が参加されました。小さなお子様の手を引いて参加されたご家族、ご夫婦で参加いただいた方、サッカーチームの子どもやコーチ、保護者の皆さま、そして、班長、役員の方々のご協力いただき誠にありがとうございました。



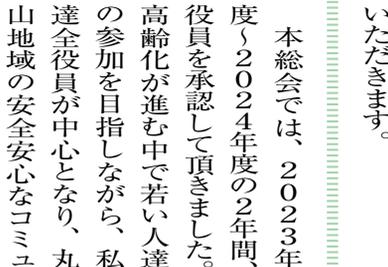
本行事は、春秋年2回行われる。環境部員他3か所のごみ集積地に参加されている皆さまは、収集活動をされ、集積地に集められた皆さまと色々な話を交わしながら、ごみ問題についても情報交換を行っていただきます。ごみ収集ステーションの利用について、公園、道路の美化について、様々な実態報告、意見を伺います。我々が即答できたり対応可能なものもありますが、船橋市のクリーン推進課の判断を仰ぐものや支援が必要なものも多々あります。皆さまからの意見や要望を伺い、船橋市と協議、調整し、丸山町会の美化をさらに進めることが我々の責務と思っております。定期的に船橋市クリーン推進課、資源循環課を招き、「ごみ収集問題に関する意見交換会」を実施しております。町内のごみ収集の実態を説明し、市からの効果的な支援を引き出すよい機会と考えております。



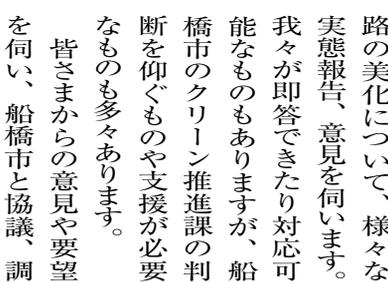
「530の日」いつも街をきれいに!



あっ!ここにもゴミが



ボクもがんばったよ!



大人も子どもも力を合わせて!

\* ごみステーションをいつもきれいに! \*

# 「出前講座」 「ふなばしシルバーリハビリ体操」 体験教室

福祉部部长 松本ナヲエ

6月4日（日）、丸山公民館において、船橋市生涯学習推進本部健康づくり課の作業療法士 天野裕司氏ほか2名を講師にお招きし、「出前講座」を行いました。

①肩を上下する

上げる時、背中を近づけるように後ろに引き上げる。

②首の体操

前後・左右に倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

③猫背予防

胸をそらし耳の後ろで両手を組み、肘を後ろに引く。

④猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑤猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑥猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑦猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑧猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑨猫背予防

椅子を倒す、左右に振り向く（それぞれ8カウント）。伸びている方を意識、ゆっくり回す。

⑩猫背予防

は杖をつき、一人は少し背中が曲がり、もう一人がその二人を見守るように歩いている様子を見て、心に強い衝撃を受けました。「あなたに元気だったのに、どうなってるの、なにか元気を取り戻せる方法はないかしら」と考え、「そうだ、リハビリ体操をして少しでも元気になれたら嬉しいな」という思いで出前講座を企画しました。



スタッフの皆様、ありがとう！

## 「出前講座」 「ふなばしシルバーリハビリ体操」 体験教室

「出前講座」を行いました。健康づくりと介護予防のための「ふなばしシルバーリハビリ体操」でした。

「出前講座」を行いました。健康づくりと介護予防のための「ふなばしシルバーリハビリ体操」でした。

「出前講座」を行いました。健康づくりと介護予防のための「ふなばしシルバーリハビリ体操」でした。

「出前講座」を行いました。健康づくりと介護予防のための「ふなばしシルバーリハビリ体操」でした。

### やってみよう！ ふなばしシルバーリハビリ体操

#### 1. 肩の上下

効果：肩こり・肩痛予防



方法：両肩を上げ下げする ※上げる時、背中を近づけるように後ろに引き上げる

#### 2. 首の体操

効果：肩こり・肩痛予防



方法：①前後、左右に倒す、左右に振り向く（それぞれ倒してから8カウント） ※伸びている方を意識 ②ゆっくり回す

#### 3. 胸をそらし

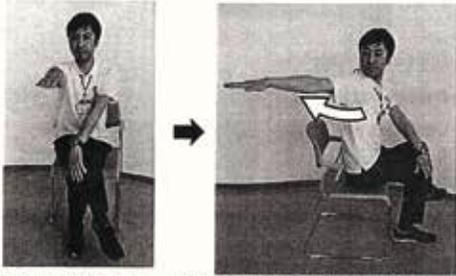
効果：猫背予防

方法：耳の後ろで両手を組み、肘を後ろに引いて胸を張る ※背筋を伸ばして行う



#### 4. 脚組みひねり

効果：腰痛予防



方法：①脚を組み、上の脚側の手を前に出す（反対側の手を膝に添える）②背筋を伸ばしたまま、後ろに振り向く ※脚を組まず、両脚を揃えて行ってもよい

#### 5. 腿上げ1

効果：転倒予防



方法：①両手を重ね、膝の上に置き、脚と手で上下に押し合う ※背筋を伸ばしたまま行う ②反対側も行う

【体操を始める前に・・・】  
・痛みのない、無理のない範囲で行いましょう  
・呼吸は止めずに行いましょう  
・体調に合わせて行いましょう

【椅子での姿勢】  
・椅子で体操を行う時は、以下の姿勢から始めましょう  
\*背もたれから離れ、背筋は伸ばし、両足は肩幅、軽く顎をひく

＜ストレッチ：②＞  
・伸ばしたところから、8～15カウント数える  
・反動はつせず、伸ばしているところを意識  
・頑張りすぎず、「気持ちよく伸びる」程度

＜筋力トレーニング：④＞  
・5カウント数えながら力を入れる

＜バランス運動：⑥＞  
・椅子の背もたれ等に手を添えて行い、転倒に注意

#### 6. 踵上下

効果：足の血流改善



方法：①踵の上げ下げをする

#### 7. 片脚バランス

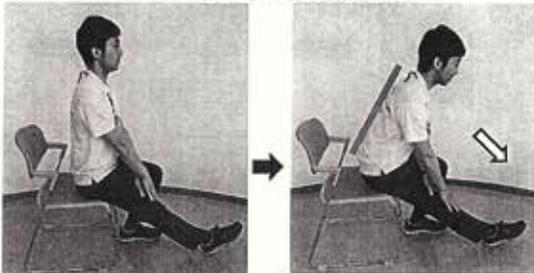
効果：転倒予防



方法：①片脚を繰り返し上げ下げする（上げる時間を伸ばす） ※反対の脚でしっかり立つことを意識 ②反対側も行う

#### 8. 片脚伸ばし

効果：腰痛予防、膝痛予防



方法：①片脚の膝を伸ばし踵を床につけ両手を膝に置く ②背筋を伸ばしたまま軽く上体を前に倒す ※視線はつま先の先の方 ③反対側も行う



手を大きく広げて！



チャレンジ100日、スタート



背筋を伸ばして！



家族みんなでがんばろう！



今年はどんな目標？

## 一日一つの実行 チャレンジ100日スタート！

福祉部部长 松本ナヲエ

5月28日（日）、自治会館にて「チャレンジ100日」の受付を行いました。

常連さんは、二丁目や五丁目から散歩も兼ねて来たとおっしゃっていました。

丸山小と法典東小の2年生は家族連れで来ました。

親の方は、「このイベントを知らなかったけど子供に誘われて」と名簿に記入。年々、親子連れが増えているのは嬉しい限りです。

さて今年は何な目標で100日チャレンジしてくださいでしょうか？

一日の時間や歩数を決めて歩くもよし。毎日薬を飲むもよし。

メモ欄に月の予定を記入しておくのも便利です。

まだ記入している方は、計ったメモ欄に数字を記入しシールを貼る。記録にも残ります。

ノートの使い方は色々です。メモ欄に月の予定を記入しておくのも便利です。

まだ記入している方は、計ったメモ欄に数字を記入しシールを貼る。記録にも残ります。

とにかく100日間続ける事。出来ない日があっても大丈夫。休みながらも大丈夫。目標を決めたら続けることが大事。習慣になった目標が身について、あれ何か忘れていた様な気がする、となれば成功です。

目に見える事でも、目に見えない事（正座をして心を整える。神仏に手を合わせる一日の無事を祈る、何でも可。自分の心に正直に思う）

100日過ぎて何か心や身体に変化があればチャレンジは成功です。

ゴールは、9月3日（日）9時～11時、自治会館です。

今年もがんばります！

いつまでもお元気で！！

お互い力を合わせてがんばろう！

班長届日	丁目	氏名（敬称略）
4月14日	1	佐藤 京子
4月25日	3	川田 順平
5月6日	5	坂倉 和子
5月16日	5	田村百合子
5月19日	3	岩村 愛子
5月26日	3	井上 君江
6月21日	1	兼信 慶一
6月24日	1	後藤松五郎

衷心よりご冥福をお祈り申し上げます

\* 日頃から災害への備えを心がけよう！ \*