緑友会だより

発行責任者
緑園南・北緑友会
南)会長 根本　暉
北)会長 大野恵美子
編集責任者
大沼　敏章
Tel 045-811-1580

『令和２年の新年度を迎えて』

南緑友会会長　根本　暉

皆様ご承知の通り、新型コロナウイルス拡散防止の観点から、多人数の集会自粛が発令されており、横浜市内の地区センターを初め多くの公共利用施設等も休館になっている現状です。

この為、令和２年度緑友会の定期総会は集会を避け『書面表決』で議決することと致しました。本件実施に際し、皆様方のご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。またこの度の変更により各班長さんの皆様には、格別のご尽力を頂き深く感謝申しあげます。

表決の結果は、すべての議案について、原案通りご承認賜りましたことをご報告申し上げます。

話は変わりますが、長年にわたり、騙されないための様々な対策が喧伝されながら、未だに後を絶たない『特殊詐欺』について触れます。以下は、知人がある出版物に掲載した当人の経験談で、何らかの参考になれば幸いです。

◎新手の詐欺にご注意

変な葉書がきました。『民事訴訟最終告知書』とトップに書いてありました。

『消費料金未納として訴状の送達を受けており、敗訴した場合、あなたも損害賠償の請求を受けるかもしれない』という内容です。

もっともらしく、訴訟番号、口頭弁論期日や訴訟取下げ期日などが示してあり、発信人は法務局認定法人『民事訴訟通達管理機構』となっていて、連絡先の住所、電話番号、相談受付時間が記載されており、連絡ない場合は出廷命令が送達されるとしています。さも実態があるような錯覚をしそうでした。

よく読んでみれば筋の通らない変なものですが…心当たりがないが、念のため書かれている連絡先に電話などしたら、きっといろいろ不安を募らせるようなことを言い、解決のためのお金を要求されたり、こちらから電話番号や個人情報を聞き出したうえで、後で詐欺のターゲットにされたりと、ろくなことにならないと思います。

この変な葉書を受け取った人は複数いますから、恐らく皆さんの家にも送達されているかもしれませんし、これから来るかもしれません。

これは詐欺なので、十分お気を付けください。弁護士によれば、ほうっておけば良いとのことです。　以上

詐欺に誘い込みのはがき（見本）

総合消費料金未納分訴訟最終通知書

管理番号（しい）143

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴訟申し入れされたことを本状にて通知いたします。

下記に設けられた、料料取り下げ最終期日までにご連絡頂き場合、管轄裁判所から料料日程を決定する呼出状が発行され、記載日に指定の裁判所へ出廷となります。
尚、料料を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、貴方の給与、財産の差し押さえなどの恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、料料取下げなどのご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。
尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きます ようお願い申しあげます。

取下げ最終期日　令和２年〇〇月〇〇日
民事訴訟管理センター

東京都千代田区霞が関3丁目1番7号

消費者相談窓口 03-4221-4044
受付時間　9:00～18:00（日・祝日を除く）

(2020) 令和二年度 南・北緑友会定期総会 書面表決結果

四月二十六日に開催予定だった標題の定期総会は、根本会長ご挨拶の通り総会は『書面表決』を余儀なくされました。表決いただいた内容は次の通り全て原案通り承認可決されましたので、議案の（案）を削除し、正規と読み替えてご利用ください。

表決結果

区分	報告および審議事項		承認する	承認しない
南緑友会	①号議案	2019年度事業・活動報告	33	0
	②号議案	2019年度決算報告	33	0
	③号議案	2020年度事業・活動計画(案)	33	0
	④号議案	2020年度予算(案)	33	0
	⑤号議案	2020年度役員・班長(案)	33	0
	回答数	会員　33名	33	0
北緑友会	①号議案	2019年度事業・活動報告	48	0
	②号議案	2019年度決算報告	48	0
	③号議案	2020年度事業・活動計画(案)	48	0
	④号議案	2020年度予算(案)	48	0
	⑤号議案	2020年度役員・班長(案)	48	0
	回答数	会員　48名	48	0
合　計		会員　81名	81	0
参考	回答率		100%	

会員の異動（令和二年一月以降）

退任された方々には在任中のご活躍に心から感謝申しあげます。有難うございました。

【新役員】（以下敬称略）

南緑友会
会長　根本　暉（重任）
副会長　吉沢　逸男（重任）
総務　大沼　敏章（重任）
会計　桂　正洋（重任）
監査　長谷川　幹夫（重任）

北緑友会
会長　大野恵美子（重任）
副会長　真島　昭勝（重任）
総務　川口　美江子（重任）
会計　神野　芳子（新任）
監査　波辺　みどり（重任）
相談役　薄井　純夫（重任）

【新班長】

南緑友会
①小林　誠七（重任）
②兼吉沢　逸男（重任）
③中村　きよ子（重任）
④川口　英子（重任）

北緑友会
①針生　勲（重任）
②兼川口　美江子（重任）
③兼真島　昭勝（重任）
④賀川　義昭（新任）
⑤兼大野恵美子（重任）

【役員退任】
北緑友会
会計　中谷　則子

【班長退任】
北緑友会
④下山　隆

緑友会の主な活動（一月以降）

〔新入会員紹介〕（一月以降）
なし

〔退会された方〕

国井　百合（南緑友会③）
小松　貴聡（南緑友会③）
小谷野　善三郎（南緑友会④）
小谷野　英子（南緑友会④）
岩崎　芳子（北緑友会①）
藤田　修子（北緑友会①）
才賀　芳雄（北緑友会②）
早川　孝司（北緑友会②）

会された方々には在会中大変お世話になりました。
退会に際し健康に留意されお幸せにお過ごしください。　以上

〇『緑園新年祝賀会』に参加
一月十一日

緑園地域交流センターで、恒例の緑園連合自治会主催新年祝賀会に多くの緑園地区の団体の方々と交流を図り有意義な時間を過ごしました。

今年も緑園東・西小学生の威勢のいい和太鼓演奏で幕開け、主催者及び来賓の挨拶・鏡開き、後懇親会になった。

オープニングの和太鼓演奏

緑友会から参加の面々

〇『緑友会新年会』
一月十九日

今年初めて全員参加の場となった新年会。定例会の後、健康で新年を迎えられたことを寿ぎ祝杯

〇「成田山へ初詣」一月二十二日
（日帰りバス旅行）

緑園地区シニアクラブ連合会主催の“貸し切りバス旅行”で、恒例の成田山初詣。（参加21名）

旅程は、8時00分緑園駅前出発→10時20分～11時10分東京・柴又帝釈天参拝→12時00分～13時30分浦安ホテルで「日本料理のバイキング」→14時30分～15時30分成田山新勝寺初詣→17時50分緑園着

東京葛飾・柴又といえば有名な「男はつらいよ」。バスの車中ではそのビデオで笑いあり、涙あり。

今回も天候にも恵まれ、道路は渋滞もなく車内は終始賑やかに全てが順調な楽しい旅行になりました。

成田山新勝寺で

☆『新型コロナウイルス拡散防止のため次の催しが中止になりました』

〇三月十五日『定例・誕生会』
〇四月二十六日『令和二年度定期総会』
〇五月十七日『定例会』

⇦ 次ページへ続く

会員のページ

○『太極拳友の会紹介』

北緑友会　川口美江子

私が太極拳を始めようとしたきっかけは、カンフー映画中のブルース・リーの影響が大きかったと思う。若かりし頃映画を見たときのあの衝撃は体が震えるほど凄まじいものだった。あの精神力・あの技の数々・あの肉体美が私をとりこにして、胸をドキドキさせながら頭に鉢巻をまいて鏡の前で「アチョー！」と叫びながら幾度となく足蹴りを繰り返し、そんな自分の姿に酔いしれたことを今でも覚えている。そんな思いで太極拳友の会に入会したが世の中式の型を覚えるのにほど遠いかっそんな甘いものではない。まず太極拳24の型もブルース・リーにこの悪く、まるで幼稚園児のお遊戯であるもちろんその型がなにを意味するかもわからずただただ覚えることに集中し、ようやく習得できたが次は呼吸法。天と地と雲と自然界のものと一体化させながら呼吸する。そんな事が出来るのは中来るわけがない。それが出来るのは中国の山水画に出てくるような場所で仙人みたいな暮らしをしなければ絶対に無理だと思う。とはいつの私の夢は太極拳の型を駆使しながら舞踊りを持ちいつの日かそのような場所で刀剣を相手を次々に倒してゆく、そんな映画をみたいなことを夢は夢として楽しんでいる。夢といえばもし生まれ変われるなら中国の山深く桃の花が咲き乱れる桃のなかで、風と仙雲もいる桃の香りがいちめんを覆い尽くしてといる木々と動物達と太極拳をしながら人のような暮らしをしてみたい。などと時々空想の世界に入り込んでゆく。

前置きはさておき私達は月一回第二日曜日午後4時から交流センターで練習しています。高齢者にとって適度の運動は必須条件。疲れない程度の太極拳はお勧めです。何時の日か中国の少林寺にクラブの仲間と行き本場の少林寺拳もみてみたい。ましては末席にて、一緒にやってみたいなどと絶対に無理なことを考えながら練習に励んでいます。中国5千年の歴史と優美な太極拳・ゆったりとした音楽にふれてみませんか。ぜひ皆様の入会を心よりお待ちしあげております。

以上

新型コロナウイルスについて

連日一日中新型コロナウイルスに関するテレビ放送で充分ご存じのこととは思いますが、情報があふれている中で厚生労働省のホームページにあった次のメッセージを紹介します。以前のように戻れるのはまだまだ先のようで生活ですが日頃の心がけの参考になれば幸いです。

「高齢者の皆様へ」

１　新型コロナウイルス感染症について

症状は

発熱や呼吸器症状が１週間前後つづくことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多くなっています。

重症化するリスク

罹患しても約８割の方は軽症で経過し、治癒することが報告されています。一方、重症度は、季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高いことが報告されています。特に、高齢者や基礎疾患のある方では重症化するリスクが高いことも報告されています。

２　うつらないために、うつさないために

感染の仕方

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

飛沫感染＝感染者の飛沫（くしゃみ、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

接触感染＝感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

まずは手洗い、咳エチケット

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の手洗い、咳エチケットの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

「手洗い」

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

３　日々の健康を維持するために

加藤厚生労働大臣からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、健康を維持していくことも重要です。

健康を維持するために今できる工夫など、加藤厚生労働大臣から高齢者のみなさまに向けたメッセージをお伝えします。

運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど）を行う。
・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす

食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや口の健康を保つことが大切です。

・三食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

・家族や友人と電話で話す。
・家族や友人と手紙やメール、ＳＮＳなどを活用し交流する。
・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

以上

「密閉」「密集」「密接」にしない

編集後記　昨年は大きな自然災害に見舞われ、令和２年こそはと希望を抱いてましたが、新型コロナウイルスが世界的に蔓延という重大な年になってしまいました。皆さんと一堂に会する機会も中々設けられません今、環境が改善されればその実行の方法も考えることになります。以前の生活に完全に戻れるには、ワクチンの接種が可能になるまで今後１年半から２年はかかるといわれていますが、お互いに健康に留意し、焦らずに待ちましょう。

完

緑友会のクラブ活動紹介

仲間と一緒に楽しみながら
「心と身体の健康」を
増進しましょう

太極拳友の会

ゆっくり体操で筋力強化
バランス感覚を増強する太極拳で
心も身体も芯から癒しストレスも解消！！
初心者大歓迎

毎月：第２日曜日
午後 4:00～
会費：1,500円／月
場所：緑園地域交流センター
連絡先　吉沢 811-7278

ひまわり

（卓球クラブ）
老化予防に最適
転倒予防にも瞬発力を養えます
一緒に楽しみませんか？

月2回　第2・第4水曜日
午後　3：00より
会費1回100円（会場費のみ）
緑園地域交流センター
連絡先 高橋 813-1269

カワセミ ウォーキングの会

公園でラジオ体操後大池公園を一周朝
早く小鳥やリスと会話しませんか？

無理なくスローライフを楽しみましょう
毎日実施　ただし、雨天中止
場所：7丁目公園
集合時間 6~9月　午前 5:30
10~5月　午前 6:30
連絡先　大澤 813-4606

野外で楽しみながら健康増進を図りませんか？ グラウンドゴルフ 緑園ＧＧ会

皆さんの参加を待っています
会費　1,500円／年
毎週　月曜日　金曜日
午前　9：00~11：00
緑園東公園（消防署隣グラウンド）
連絡先 小林 814-3357

カラオケ カサブランカ

励ましたり、励まされたり
楽しく唄っています
月2回：第2金曜　第3土曜日
午後 1:00 より
会費：1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先　神野 812-6372

カラオケ アイビー会

和気あいあいの
仲良しグループです
毎月　第２・第4木曜日
午後２:00 より
会費　1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先　大沼 811-1580

カラオケ ＲＯＣ（緑園音楽クラブ）

認知症予防に新曲へ挑戦
月1回：第2水曜日
午後 1:00 より
会費：1回 1,000円(お茶付)
場所：5丁目 ボイス
連絡先 長谷川 812-6987

食べ歩き 桃園の会

いろいろなお店を巡り食事を楽しみ
ながら会員との親交を深めています

この店にこんな
メニューが！
新しい発見も
あります

奇数月と12月の第4木曜日
午後 6時より
主に緑園の飲食店
会費　実費
連絡先 下山
090-2552-9122

麻雀クラブ 会員募集

楽しく遊ぶ
健康麻雀です
連絡先　桂　812-9334