ライブヒルズ町内会便り

8月

第994号
令和6年 8月 3日発行

ライブヒルズ町内会

清田区平岡公園東３丁目１１－１
町内会館内
Tel＆Fax　885-2394
メールアドレス
livuhiluzu3111@jcom.zaq.ne.jp

令和6年度町内会「夏祭り」が行われました

町内会の「夏祭り」が７月２７日（土）コープさっぽろ平岡店東側駐車場で、曇り模様の中、開催されました。この行事の運営は多くのボランティアの協力により行われており、今年は３３名のボランティア（うち札幌日大中高一貫校ボランティア部学生15名、大麻高校３名）がお手伝いに来てくれました。

１５:００～開催挨拶のあと、ギター演奏、幼児かけっこ、子供ダンス演技、ひょっとこ踊り、子供盆踊り、子供ビンゴゲームとプログラムが進行するたびに参加者が増え、夕方からは楽器演奏と歌(アコーデオン)で楽しんでいたき、そして 夏祭りの最後「お楽しみ抽選会」では、町内４４０世帯以上の参加が有り、櫓の上から当選番号が発表される度に会場内は歓声が起こり、涼しく熱い夏祭り終了直後に雨が降りましたが、会員の皆さまのご協力により無事終わる事が出来ました。

「夏祭り」はライブヒルズ町内会HP（ホームページ)で動画配信していますので、ご覧ください。

幼児　かけっこゲーム

子供ダンス演技　テーマパークチーム

ひょっとこ踊り

子供　ビンゴゲーム

ギター演奏

楽器演奏と歌：園部さん

子供盆踊り

お楽しみ抽選会

町内会館休館日のお知らせ

８月１４(水)～１６日(金) までお盆休みとなります。

初心者「健康マージャン教室」開催のお知らせ

当会館では毎日のようにグループで健康マージャンを楽しんでいます。
「マージャンには認知症予防の効果もある」という大学の研究結果も発表されています。
マージャンに興味のある初心者の方の参加をお待ちしております。

日　時： 毎週木曜日　10時から12時
場　所： ライブヒルズ町内会館2階F室
参加料： 月・500円

犬の飼い主の皆さんへ　ルールを守り、正しく飼いましょう！

１．外ではリードを必ずつけましょう。

２．犬のふんや尿で、道路・公園・他人の土地を汚さないようにしましょう。
（排せつをしてしまったら、ふんは持ち帰ること。排せつ後は水で洗い流そう。）
３．犬の鳴き声で近隣に迷惑をかけないようにしましょう。飼育場所は清潔に。
４．犬は必ず登録しましょう。狂犬病予防の注射をうちましょう(年１回)。
お問合わせ、ご相談は札幌市動物管理センター　電話０１１－７３６－６１３４

モデル花壇の講習会と第２回整備作業を実施しました

清田区の歩道美化事業のモデル地域として指定された「ライブヒルズ町内会・こもれびの街町内会」のモデル花壇つくり。

７月１８日(木)１０時～
当町内会、こもれびの街町内会
合計４５名が参加して、
札幌国際大学講師
園芸療法士　堀 妃登美 先生の
花壇講習会が開催されました。

講習会終了後には、札幌国際大学の学生さんたちも応援に加わり、フウチソウ(風知草)の株分けの方法を学びました。

夏休み　ラジオ体操に参加しましょう

今年も夏休みラジオ体操をやっています。
皆さん　健康のため、朝早くから身体を動かしましょう。

ラジオ体操最終日（８月４日）に参加賞を渡します。
当日参加出来なかった人は、カード持参で町内会館へ来て下さい。

日時　７月２６日（金）６時３０分スタート　～８月４日（日）までの１０日間
場所　・平岡公園小学校グラウンド　・１丁目いろどり公園　　の２か所

		≪8月の行事予定≫					
８月		３日	（土）	●	班長広報引き取り	１０:００～	
		４日	（日）	●	ラジオ体操最終日	6:３０～	
		５日	（月）	●	いきいきサロン	１０:００～１１:３０	
		13日	（火）	●	ちびっこひろば	１０:００～１１:３０	
14日（水）	～	１６日	（金）	●	会館お休み（お盆休み）		
		18日	（日）	●	町内会資源ゴミ回収	9:００～	
		19日	（月）	●	いきいきサロン	１０:００～１１:３０	
		22日	（木）	●	花壇整備	9:００～	
		24日	（土）	●	町内会役員会	１０:００～	

「ふれあい･いきいきサロン」からのお知らせ(参加自由です)

８月　５日（月）講話「鼻の病気ー慢性鼻腔炎他」　１０:00～11:３０
　　１９日（月）企業講話「ヤクルト予定」　１０:00～11:３０

長谷川正邦 講師から一言　『　フレイル　』

朝日新聞に「フレイル：虚弱」の記事が載りました。
「年令と共に心身の活力が低下し、社会性や認知機能の低下も含まれます」
フレイルは健康な状態と要介護の中間に位置します。
次のような人がなりやすい。
１．体重が減少している。
２．疲れやすくなった。
３．歩く速度が遅くなった。
４．握力は弱くなった。
５．運動をしなくなった。

改善策は、「栄養」「運動」「社会参加」です。
よくご自分をみつめてください。
一番良いのは、町内会の活動かボランティアです。
人との交流をすることで、認知機能の低下を防ぎ、生きがいを感じます。
自分らしく、いきいきと暮らすこと。　これが大切です。

９月　２日（月）講話「耳の病気ー他」　１０:00～11:３０
　　１６日（月）祝日でお休み

「ちびっこひろば」のご案内

０歳から就学前の児童とその保護者が自由に参加出来るサロンです。
開催日　8月 13日（火）　１０:００～１１:３０
開催場所　町内会館サロン室
開催内容　「手洗い教室（生活衛生）」「リトミック」「手形アート」
（体を動かして子供の能力を育てる音楽教室）