

### 5月の行事予定

- ★5月 5日(日) 8時～資源物分別収集 2組
- ★5月 5日(日) 10～15時 公民館開放日  
久泉キャンプ村開放
- ★5月 6日(月) 9時30分～ 元気アップ道場
- ★5月 6日(月) 19時～ サポーター会議
- ★5月11日(土) 13時～ 久泉を美しくする会  
環境保全活動「親水公園」
- ★5月12日(日) 8時～公民館掃除 20組
- ★5月12日(日)8時30分～グラウンドゴルフ大会  
広川町運動公園
- ★5月12日(日)13時～長延川護岸草刈り奉仕  
作業(壮年会)
- ★5月18日(土) 9時～ ふれあいの広場
- ★5月18日(土)19時30分～ 隣組長定例会
- ★5月19日(日) 8時～資源物分別収集 3組
- ★5月19日(日)19時～自主防災防犯組織会議
- ★5月25日(土) 中広川小学校 運動会
- ★5月25日(土) 13時～ 久泉を美しくする会  
環境保全活動「親水公園」
- ★5月26日(日) 8時～ 公民館掃除 21組
- ★5月27日(月) 11時～ いきいきサロン
- ★5月27日(月)19時～集金日、隣組広報配布
- ★5月28日(火)19時30分～まちづくり委員会

※5月3日(金)は可燃ごみの収集は休みです。  
可燃ごみを出さないようご注意をお願いします。  
5月2日(木)に臨時で回収します。

### 久泉イベント Topics

#### 4月21日 春季道路愛護

雨の谷間の曇天の中、たくさんの皆様に道路愛護に参加していただきました。隣組周辺、区民広場、親水公園、水路等、とても綺麗になりました。ありがとうございました。



#### 4月21日 20隣組のお花見

20隣組の皆さんが公民館を利用して花見をされました。あいにくの雨でしたが、皆さん食事をしてお話をし、楽しい親睦会になったそうです。



#### 4月22日 いきいきサロン

300円の会費で美味しい手作り弁当を食べて、楽しい話を聞いたり、ゲームをしたり楽しく過ごしましょう。70歳以上の区民の方、お待ちしております。



# 泉の声

発行  
久泉公民館  
文化部  
発行責任者  
馬場 隆

### 一戸一美

#### これからの時代

私の子供のころは友達とお宮や公民館に集まり、暗くなるまで遊んでいました。私が親になると子供たちは習い事をしたり運動クラブに通ったり、集まればファミコン。自分の子供にはファミコンをせがまれても、ギリギリまで買ってあげませんでした。そして現在、孫の教育を見るとどうしていいかわかりません。子育てとは親が子供に愛情を与えながら、子供と共に成長していく過程なのかもしれません。大人になった子供たちはあとは自分で成長していきます。

私が考える子育てで一番大切なこと ①挨拶ができる。②自分のことは自分でできる。③目の前のやるべきことを頑張れる。

子育ては親だけでなく、家族や地域のサポートも大事です。他の親との交流や地域全体での見守り、近所の人に怒られながらも社会性を身に付け、社会人になってからの荒波に耐えうる力をつけさせる。学校が教えてくれないから親が誰かが教えてあげるべきです。4月になって柔道教室に久泉の小学生が入部してくれました。現在、鍛えている最中ですが今後の成長が楽しみです。(逸)

## 住みやすいまち久泉 (区長)

新隣組長から「隣組のメリットって何ですか？」と尋ねられました。区費さえ払えば隣組に未加入でも待遇は同じだし、道路愛護や区の行事にも出なくていいならそっちがお得じゃない？ここ久泉の住民が本当に求めるのは何なのか、これから1年間、いくつか検討してみたいことがあります。思い描くのは『住みやすいまち、住みたいまち久泉』です。

### 【検討その1】道路愛護の不足金

子供が小さい、仕事で道路愛護等の区の行事に参加できないという理由で隣組を脱退する方が数名おられましたので、今年は各隣組で出不足について検討していただくことになりました。また、運動会を含む区・公民館行事についても再考の意見が多々あり、今後、公民館運営委員会やまちづくり委員会などで話し合い、検討していく予定です。

## 折々のガーデニング (吉田和三)

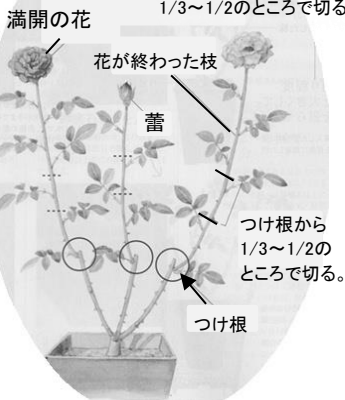
5月はバラの季節です。次々と咲きますが、咲き終わる花もあります。花が咲き終わった枝は、枝の付け根から1/3~1/2程度のところで、バツリ切ります。この「花後の剪定」は、新しい枝に代わりながら咲くバラに必要な作業です。房咲きのバラは「花がら摘み」があります。これは切る位置や順番は気にせず、咲き終わった花を花のすぐ下から切ります。



### 花後の剪定

咲き終わったら遠慮なく切る！

図は1度に1輪咲く「1輪咲き」の場合。花が終わった枝から順につけ根から1/3~1/2のところで切る。



### 房咲きの花がら摘み



花が終わった花から切り取る。順番が前後してもOK。房のすべての花が終わったら花後の剪定をする。

参照:NHK趣味の園芸バラ作り

## グラウンドゴルフ大会参加者募集

5月12日(日)8時30分から運動公園にてグラウンドゴルフ大会を開催致します。子供さんからお年寄りまで多数の参加者を募集中です。豪華賞品をたくさん準備していますので、お楽しみに。参加申込みについては各隣組長さんを通じて申込書を配布致していますのでご記入ください。また、当日の飛び込み参加も受けまますので、お誘い合わせの上、ご集合ください。公民館長 馬場隆



## ふれあいコラム (一成)

### 認知症の予防について

認知症は生活習慣病を予防することが認知症の予防にも繋がると言われています。研究によると

- ①友人が多く社会的な繋がりが多い人は発症リスクが少ない
- ②禁煙と減塩にて発症が減少する
- ③脳の劣化は40代後半から多く見られる為40才あたりから予防を始めると良い などです。

### 【効果的な予防法】

- ①同時に2つの運動: 電話をしながらメモをとる  
洗濯物をたたみながら歌を歌う
- ②テレビゲーム: 指と目を動かしながら考える
- ③囲碁や将棋: 思考力や記憶力を鍛える
- ④脳トレ: 文字を書く、計算問題、折り紙、塗り絵
- ⑤楽器の演奏や料理

### 【予防に適した食品】

緑黄色野菜、根菜類、ナッツ類、豆類、魚、鶏肉、全粒穀物、オリーブオイル、ワインなど

### 【食べるのを避ける食品】

赤身の肉、チーズ、バター、マーガリン、揚げ物などのファーストフードなど

### 【認知症になりやすい悪い習慣】

運動不足、タバコ、アルコールの飲み過ぎ、ファーストフードやお菓子の食べ過ぎ、人付き合いをしない、本や新聞を読まないなどです。

久泉区では、グラウンドゴルフ、ふれあい広場、いきいきサロン、元気アップ道場、各種サークル活動など行っています。認知症の予防に外へ出て、ふれあいの場に積極的に参加してみませんか？