

山内  
地区

レクリエーション大会

10月6日（日）、山内中学校グラウンドで『第51回山内地区体育レクリエーション大会』が開催されました。  
保木自治会は、今年も全員が力を合わせて熱戦に挑みました。結果は12自治会中第5位と惜しい成績でしたが、選手たちの奮闘と応援団・スタッフの団結が光る一日となりました。  
来年はさらなる選手の強化を図り、「優勝奪還」を目指してがんばります！皆さまの引き続きの応援をよろしくお願いいたします。



暮らしあんしん講座  
が開催されました！

テーマ：食事で出来るシニアの健康管理

日時：11月1日（金）13:30 - 15:00  
場所：美しが丘西保木自治会館

管理栄養士の西久保先生を講師にお迎えし、シニアのための食事と健康についてお話いただきました。約20名の自治会員の皆さまが参加されて、熱心に聞いていらっしゃいました。

普段不足しがちな栄養素も確認ができ、有意義な学びの機会となりました。



10月12日(土)、13日(日)に秋祭り(十社宮祭礼)が開催されました。

1日目は、十社宮の境内(自治会館広場)で保木大太鼓のお披露目や模擬店が並び、こども神輿のパレードなど賑わいました。

本宮にあたる2日目は、保木大太鼓を地域の皆さまで驚神社(新石川)まで引いていきました。

# 秋祭りの



令和6年度

## 第2回 班長会議 が開催されました

10月19日(土) 午後3時~

講話

神奈川県青葉警察署

青葉区交通・治安状況等について

議題

- (1) 防災訓練について
- (2) 年末たすけあい募金について
- (3) 暮らしあんしん講座について
- (4) 環境衛生部研修事業について
- (5) 交通事故発生状況
- (6) グランドゴルフ大会について
- (7) 自治会ホームページについて



こんにちは！

# 美しが丘地域ケアプラザ

です

保木のみなさま、こんにちは！美しが丘地域ケアプラザの所長の川崎です。

みなさまは、社会的処方という言葉をご存じですか？公衆衛生や在宅医療の現場において最近注目されている方法で、医療者が患者さんに対し薬を処方するだけでなく、同時に、運動やボランティアなど参加できるグループ活動、つまり「社会とのつながり」を処方することを指します。人や社会とのつながりは、わたしたちの健康に強く影響する、無視できない存在です。

とはいえ、どのような「つながり」が心地よく、かつ健康に良いかは人それぞれではないかと思います。無理なく、その人らしく「ちょうどよいつながり」を、できれば身近な地域で持っていると良いですね。

美しが丘地域ケアプラザは「つながりステーション」として地域の皆様のつながりのきっかけ、仲間づくりの場として活用いただけることを目指しています。あなたらしい「ちょうどよいつながり」を探しに、ケアプラザにいらしてみませんか？

