



# 自治会だより

## 第1班エリアに、ゴミ集積所が新設される!!

昨年12月16日に、南牧野林自治会のゴミ集積所6号舎が市道穴口9号線沿いに新設置されました。12月19日には、関係機関から認可もあり、利用可能となって本格的なゴミ出しがスタートしました。

第1班の住民(班員)は、これまで当自治会のゴミ集積所1号舎(国分下ノ橋袂)を利用していました。この集積所は、第1班から第5班の班員世帯が利用し、自治会の総世帯数の約半数(100世帯ほど)を占めていました。

その結果、ゴミの収容量が過密状態、不衛生の面も散見されたことと、数年来からの集積所増設要望により、令和4年度の総会議議題に、理事会では設置計画策定と、そして設置工事・施工に至って今回の設置実現となりました。

設置された周辺住民からの反響は、「多くが高齢者世帯で、本当にありがたいことです」「みなさんのおかげです、感謝、感謝です」と。さらに、「バランスのとれた集積所利用になると思う」「新しく、きれい、気持ちよく利用できる」との声もありました。

集積所新設の場所は、北側の閑静な住宅地と南側の住宅密集地、事務所などに挟まれ連立したアパート群の一角に位置しています。

これから先、集積所には、多くの利用が見込まれ、ゴミの排出量も相当なものになると思われます。ともすれば、利用時、不潔で不衛生な状況にある場合、様々な伝染・感染の温床となりうることが必至、懸念材料となります。

仮に対策をと、するならば、基本的に公衆衛生に着目すべきと考え、集積所利用の全世帯に対して、第1班ゴミ集積所の掃除当番制(表)を作成し、配布しました。

つまり、衛生維持管理に、ご協力をお願いするという、「清掃の徹底」です。

今後、第1班において、先住の世帯、中途転入者、短期滞在者、アパート住人など誰しものが、当たり前の事、「お掃除は、エチケット」を合言葉に、「分別をきちんとする」「汚したらきれいにする」を実践し、日々の暮らしが快適になるよう地域美化活動と衛生指導を推し進めたいと考えております。

第1班理事 中村保壽



## 12月・1月の出来事

12月1日	「自治会だより」40号発行
12月3日	掲示板完成「国分下ノ橋傍(ゴミ集積所1号舎)」
12月4日	第3回臨時理事会開催 ・令和4年度南牧野林自治会除雪計画書(案)及び会員への回覧文書承認 ・1班ゴミ集積所設置に係る業者選定等事務処理内容について承認 ・令和4年度南牧野林自治会「予算の補正」及び会員報告回覧文書(案)について承認 ・令和4年度市道除雪に関する聞き取り調査への対応(書面)了承
12月15日	令和4年度南牧野林自治会「予算の補正」について会員報告(回覧)
12月18日	再生資源回収
12月19日	福祉部出前講座「お口元気でいきいきライフ」
12月23日	第7回総務部会 ・第5回理事会上程議案の検討・アパート管理会社への4年度会費納入依頼
12月25日	協働除雪作業開始(午前9時～10時)
1月 1日	「自治会だより」41号発行
1月 8日	第5回理事会・「自治会だより」編集会議 ・令和5年度南牧野林自治会通常総会に上程する事業の取り扱いについて ・主要新規事業の計上予算について(自治会館屋根・外壁塗装等) ・南牧野林自治会区域居住者構成員調査の実施について(2/1配布2/20期限) ・自治会だより編集会議:42号掲載テーマ決定
1月16日	介護予防教室(高齢者に多い詐欺の事)午前10時～12時)
1月22日	再生資源回収(特別)
1月23日	令和5年度滝沢市いきいきサロン実施説明会(13:30～ふるさと交流館)
1月25日	消防署の自治会館立ち入り調査
1月27日	元村地区民生児童委員との交流懇談会)午後6時～同7時30分)
1月27日	第8回総務部会

## 2月の予定

2月 1日	令和5年度南牧野林自治会構成員(世帯家族)名簿の提出依頼(2/20期限)
2月16日	盛岡北高第3回学校運営協議会(15:30～盛岡北高)

## 福祉・育成・健康増進部 からのお知らせ

福祉・育成・健康増進部長  
阿部蔵子

### 「お口元気でいきいきライフ」の要約 令和4年12月19日開催介護予防教室

- 「食べる」「話す」「呼吸する」「笑う」といった、お口の働きの低下を予防するには、正しい歯磨きや口腔ケアが大切です。
- 健口(けんこう)体操を行い誤嚥性肺炎を予防する。
  - 下を出したり、ひっこめたり、下を出して上下左右に動かす。
  - 口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりする。
  - 「いー」と発音する時の要領で、口を左右に広げたり、「うー」と発音する時の要領で唇をすぼめる。
- 唾液(つば)は健康を維持するためにかかせない働きを持っている。
- 歯磨き・うがいを励行し、口腔内をいつも清潔にたもつ。
  - 歯ブラシは、鉛筆を握る要領で持つ。
  - 歯ブラシを軽い力で小刻みに動かす。
  - 奥歯の奥・奥歯の噛み合わせ面・前歯の裏側は磨き残しの多い場所なので特に丁寧にうがう。
  - 入れ歯は毎日お手入れして、清潔に保つ。また入れ歯は乾燥させると、変形や、ひび割れがおきる事があるので、清潔な水につける。
- 食べ物は、よく噛んで、ゆっくり食事をする。
- 飲み込む力が衰えている時は、食べ物をやわらかく煮込んだり、とろみをつけるなどの工夫をする。
- 食後2時間は、坐った姿勢を保って、胃液の逆流を防ぐ。

教室では、個別診断を実施し、その間「まちがいさがし」を行いました。その後「シルバーリハビリ体操」もありました。今回は5名の方に参加していただきました。ありがとうございました。

### 次回テーマ:「認知症の正しい知識と気づきのポイント」

日時: 令和5年2月20日(月)  
10:00～12:00

場所: 南牧野林自治会館

講師: 地域包括支援センター保健師・看護師