



## 謹んで新春の御祝詞を申し上げます

### 謹んで新春の御祝詞を申し上げます

青柳町自治会長 高橋 實

新年明けましておめでとうございます。

町内の皆様におかれましては、良き新春をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

日頃より、自治会運営につきまして皆様のご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

昨年は、能登半島地震から始まるという新年でした。9月には、奥能登豪雨があり地震の片付けが終わらぬうちに再度災害に見舞われご苦労されておられると思います。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。新型コロナの警戒レベル運用が終了しましたが、いまだ完全終息にはいたっておりません。インフルエンザも同時に猛威をふるっておりました。今年は、昨年より落ち着いてくることを切に願います。

そのような中、昨年の自治会活動としては新しいことを始めた年でもありました。以前からの懸案でありました大広間と廊下及び事務室の天井クロス張替え、男子トイレの壁塗装、談話室の障子の張替えを行い、部屋が明るくなったことを皆様お気づきでしょうか？

町内の主な行事としては、夏の祇園祭は昨年同様公民館での開催となり、郷土芸能保存会の指導の下、子供たちが練習の成果を発表することができ、会場は立ち見となるほどの盛況でした。事務所前の広場では、お酒類の販売スーパーボールすくい・フランクフルト・くじ引き等大人から子供まで楽しめるイベントを行い、同様に秋の文化祭も焼き鳥や焼きそばの販売を行い、両行事とも昨年の約3倍の賑わいとなりました。町内運動会は、記録的な猛暑とコロナ感染の心配もあり、やむなく中止とさせていただきます。

来たる1月13日のどんど焼きの準備も町内の各団体の皆様のご支援ご協力を頂き進めております。多くの皆様の参加をお待ちしております。

最後になりますが、町内の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ年頭のあいさつといたします。



2025

### 青柳町青樹クラブを代表しまして、新年のご挨拶を申し上げます 青柳町青樹クラブ 会長 石川 栄一

新年明けましておめでとうございます。ご家族お揃いで初春を迎えられたこと謹んでお慶び申し上げます。

日頃より青柳町青樹クラブ会員にご理解とご支援を頂き誠にありがとうございます。私たち青樹クラブでは高齢化社会を生き抜くため健康で元気に活躍し、生きがいを持ち、支え合い、仲間達と長い人生で培った経験や技能を生かし、地域の皆さまに少しでも貢献出来る様に頑張っております。

青樹クラブでは人と人のつながりを大切に、下校時の子供安全パトロール、ひとり暮らし高齢者訪問事業、みのる運動公園の整地清掃活動等をボランティアで行っています。

南橘地区老連の7月の輪なげ大会に2チーム参加、10月にはグラウンドゴルフ大会に3チーム参加し地区優勝して前橋市大会に出場が決定しました。12月の芸能大会には八木節保存会の会員が参加し、地区の皆さまから絶賛の拍手を頂きました。尚、スマイルボウリング大会は1月に予定されております。

今年も皆様健康で楽しい年でありますようご祈念申し上げ新年の挨拶といたします。



### 雀神社新年初詣 令和7年1月1日(日) 午前8時 ~ 午前9時30分

自治会では雀神社の初詣にご参拝いただきました皆様に、三角くじをご用意いたしました。

大吉・中吉・小吉の各商品(先着 数量限定)をご用意しておりますので、町の氏神様に今年1年の安寧を祈願し、新年の運試しに皆様お越し下さい。

### どんど焼き 令和7年1月13日(月) 9時30分より

青柳町どんど焼きを1月13日(日)成人の日に、例年通り赤城白川の雀橋上流の河川敷において、スポーツ協会、子供育成会等多くの皆様のご協力により行います。

お正月様を送る火祭りです。神社のお札、お勤めを終えたダルマ、お正月飾り、その他粗末に扱えない物をお持ちください。皆様と一緒に今年1年の無病息災を祈念致しましょう。

お焚き上げの品は 当日9時30分まで受付、点火後は受付出来ません。

金属等不燃物は取り払ってきてください。



#### 青柳町の行事予定

(令和7年1月~3月)

令和7年

- 1月 1日(日) 雀様 初詣
- 13日(月) どんど焼き
- 19日(日) 有価物回収
- 2月 13日(木) いきいきサロン
- 16日(日) 有価物回収
- 3月 9日(日) 定例総会
- 13日(木) いきいきサロン
- 16日(日) 有価物回収

## 「ヒートショック」を運動で予防しよう

いよいよ寒波襲来の季節がやってきます。最近ある有名人の方がヒートショックで亡くなったニュースがありました。消費者庁によるとヒートショックとは、「急激な温度変化により、急激に血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血、脳梗塞などの発作を起こすこと」です。厚生労働省の調査（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での死亡者は4750人で、交通事故死亡者2150人のおよそ2倍で、入浴時は特に注意が必要といえます。

その対策として最近運動を取り上げている記述が目につくようになってきました。日頃から筋トレと有酸素運動を組み合わせる・腹筋・スクワット運動・腕立て伏せなどをして体を鍛えておくといいそうです。また、寒い場所へ移動する前には、ちょっとした準備運動をすることで、血圧が変動しにくくなり、ヒートショックの予防が期待できるのでご紹介いたします。

①肩のギューストーン運動 ②肩骨まわし運動 ③腰回しストレッチ ④エア縄跳び

このような運動によって、血圧が変動しにくくなり、ヒートショックの予防が期待できるようなので、試してみたい方はいかがですか？  
元気にこの冬を乗り切りましょう。

## ふれあい・いきいきサロンで楽しみませんか

12月12日（木）午後公民館大広間に於いて、男性トリオ「A・K・O」のみなさんによる管楽器演奏会が行われました。軽妙なおしゃべりと素晴らしい音色で懐かしい昭和歌謡が演奏され、皆さんどの曲も昔を思い出してロウさみ、楽しいひと時を過ごしました。いきいきサロンは毎月第2木曜日午後1時30分より公民館にて開催されています。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。



## ポッチャ用具を寄贈していただきました

嵯峨小児科様より青柳町でのポッチャ普及・町内の皆様の健康増進のために使って下さいとポッチャ用具一式を寄贈していただきました。

今後、町内のポッチャ大会なども企画していますので、大切に使用させていただきます。この場を借りて御礼申し上げます。



## 防災訓練と起震車体験を行いました

10月19日公民館に於いて防災訓練の一環として地震に対する心構え等のお話と起震車乗車体験を行いました。起震車に乗るのは初めての方がほとんどで震度5強を体験し、あまりに強い揺れに地震の恐ろしさを改めて体感しました。

12月1日、防火訓練を恒例の公民館大掃除の後に防火管理者の小野澤眞喜男さんのご指導の下、行われました。



## 青柳町文化祭が開催されました

青柳町文化祭が11月16・17日公民館に於いて開催されました。天候に恵まれ多くの皆様のご来場でにぎわいました。今年は新しい試みとして休憩場として駐車場にテントを張り、焼きそば・焼き鳥・ビール等の飲み物を販売してイベントを盛り上げました。

今回は出展者の減少で展示物が少なく寂しい会場でしたが、小学生の絵画、習字が多く展示されご家族での来場が多く、万華鏡の作成など新しい催し物を多くの皆様に楽しんでいただきました。素敵な作品を出展していただき有難うございました。

開催にあたり会場作り、売店のお手伝い、バザーへのご寄付等多くの皆様にご協力を頂き感謝申し上げます。

また来年も開催を予定していますので、皆様のご協力ご支援をお願い致します。

## お正月インテリア講習会

12月4日（水）自治会事務 石井明子さんの講師によるお正月インテリア講習会を開催いたしました。申し込み開始から2日で20名の定員に達する程で、今回も好評の自治会講習会となりました。

ほとんどの方がほぼ初めて使われるグルーガン（接着）を使った作業でしたが、みなさん上手に使いこなし、素敵な作品が完成いたしました。

今後も楽しい講習会を企画したいと思います。



## 編集後記

小生も一年が短く感じられる年齢になりました。令和6年は四季を感じる事がなく終わったような気がします。春は瞬間に過ぎ、夏は猛暑日の連続で、街路樹はいつまでも青い葉を付け、山の木々の紅葉も遅く、例年楽しみにしていた桃ノ木川の堤防に植えられている桜の木の紅葉が見られず枯葉になって散ってしまいました。地球温暖化から地球沸騰化への進行を実感させられます。

この冬は長期予報では寒いとのこと、皆様お風邪など召さぬよう、健康に気を付けて頑張りましょう。

老木の影黒々と冬の月 義彦