



# 緑のわーわー広場



## 福祉健康部

## ピラティスレッスン

7月13日（日）ひだまりにて参加者16名でピラティスレッスンを行いました。

レッスンは「しっかり吐くこと」が大切という呼吸方法の基本から始まり、その呼吸を意識しながら、腕の上げ下げや、骨盤を意識して物を拾うときのコツなど、日常動作にもつながるポイントを丁寧にご指導いただきました。

また、「ただ立つ」という動作でも、足のどこに意識を向けて立てば良いのか、体幹をうまく使うためのヒントなど、さまざまなお話をしていただきました。

普段あまり使っていない筋肉を使ったことで、「ここがしんどいです」といった声も聞かれましたが、「なるほど、こんなふうにはすればいいのか」と納得される方も多く、「日常生活で取り入れてみます」と感想をいただき、それぞれに学びの多い時間となりました。



## 【定例役員会報告】（概要）

- 6月度定例役員会（6月8日）
  1. 草刈り出合い奉仕の件
  2. 緑が丘祭りについて
  3. 令和7年度名張市社会福祉協議会会費支出の件 800世帯×160円=12,800円  
→賛成多数承認
  4. 役員等活動費承認 →賛成多数承認
  5. 空地草刈り事業報告の件
  6. 令和7年度自治会活動予定の件
  7. 各部、各班長報告
  8. デジタル推進のライン登録の報告
- 7月度定例役員会（7月13日）
  1. 夏休みラジオ体操の件
  2. 名張市分担金の支出について  
令和7年度名張市保護司会厚生保護愛の資金 36,000円の支出の報告
  3. 緑が丘祭りについて
  4. お盆期間中の駐車場の案内  
お祭り広場、ゲートボール場
  5. 空地草刈り事業報告 前期25件 後期24件
  6. ひだまりガス発電機設置の件 760,000円  
→賛成多数承認
  7. 第1回草刈り出合い奉仕作業  
東、中、西区合計 376名参加
  8. 自治会費徴収の状況確認
  9. 水道、ガス工事に伴うトラブル報告
  10. 集会所にAED設置

## 安全部

## 普通救急救命講習

7月5日（土）名張消防署にて、普通救急救命を緑が丘以外の方と合わせて約20名で受講しました。

3チームに分かれて救命士の方の説明を聞いた後、実際に人形を使って心肺蘇生法、AEDを使ったりと実技を行いました。

もしもの時には、自分の安全を確認した上で心肺蘇生法やAEDを行う、周りに人がいれば周りの人を巻き込み、自分が司令塔になり救急車を呼ぶ、AEDを取りに行く等の役割分担を指示していく事を教わりました。

今回、初めて受講した方から「知らない事ばかりで、受講して良かったと心から思います」とご感想を頂きました。

## 植木、草花剪定のお願い！

自宅に植えられている、植木や草花が他人の敷地にはみ出していませんか？

両隣、道路側および裏庭の点検を行い、もしもその様な事がありましたら剪定をお願いいたします。

緑が丘にお住まいの皆様が気持ち良く生活できる様、お互いに気遣いを持って生活しましょう。



## 熱中症予防のために



エアコンを効果的に利用しましょう。  
室内でも、外出時でも喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## ■ 編集後記 ■



久しぶりに夏休みのラジオ体操で一日をスタートしています。  
子供を中心に約50名の方々と体操をしていると元気をもらえます。

ながさん