

8 月号

# 自治会便り

会員の皆様へ

平成 29 年 8 月 10 日  
鎌倉ハイランド自治会

## 自治会からのお知らせ

今年のハイランドの盆踊り大会は 8 月 19 日（土）、20 日（日）です。

（両日とも雨天で中止の場合のみ 21 日（月）に順延して開催します）

午後 6 時半からです。西友前広場にお集まり下さい。

盆踊り大会の抽選券付き案内状はこの回覧と一緒に配りしています。

当日は、案内状の下部に付いている「抽選券」を切り取って必ずお持ち下さい。



ハイランド商店会提供の「商品券」が当たる三角くじを引くことができます。2 日間で 900 本もの当たり券が入っています。

かなりの確率で（3 本に 1 本）当たり券を引くこととなります。お楽しみに！！

当たった「商品券」は、西友を始め、ハイランド商店会の各店でご使用になれます。もちろん当日の夜店でも使えます。



商店会が出す模擬店（夜店）コーナーでは、焼きそば、綿あめ、かき氷、おもちゃ、射的、スーパーボールなどの他、逗子子供会の出す恒例の「たわし投げ」、が出店されます。お子様もお孫さんも一緒に楽しみましょう。

盆踊り大会は夕方 6 時半から始まりますので、浴衣を着て踊りに来て下さい。

アトラクションでは、久野谷太鼓、フラダンス、おわら風の盆などを予定しています。

夏の終わりをハイランド盆踊り大会でお楽しみ下さい！！

**環境厚生部** からののお知らせ



8月5日のクリーンデーは、「親子クリーンデー」として子供会の協力を得て子供に参加してもらい実施しました。

ご参加の皆さん御苦労さまでした。子供達はご褒美にお菓子をもらってにこにこ顔でした。

緑地帯の夏草が生い茂る季節です。住みよいまちを作る一つとして、「環境美化グループ」では、環境美化と防犯をあわせて桜並木の手入れや除草作業を行っています。

今年は特に、傷んだ桜の樹の手入れを行っています。

又、芝生広場の芝刈り、緑地帯の遊歩道の草刈りとごみ拾いなど「環境美化グループ」の皆さんが頑張ってくれています。

**防犯防災部** からののお知らせ

☆ 7月の防犯パトロールの結果です。

夜のパトロールは合計15回、延べ126人が参加しました。

青色パトロールは合計11回、日中から夕方にかけて町内を回っています。

不審者（車）を見た場合は、鎌倉警察：23-0110へ連絡して下さい。

☆ 鎌倉ハイランドの**防災訓練**が8月24日に自治会館で行われます。

今回は子供会にも呼び掛けて、消防車や救急車の見学会も兼ねて行われます。

訓練項目は

- ① 炊き出し訓練、
- ② 初期消火訓練、
- ③ 発電機の始動法、
- ④ 油圧ジャッキの操作法、
- ⑤ 心臓マッサージ&AED使用法訓練、
- ⑥ 消防車・救急車の見学（対象小学生）
- ⑥ 訓練の終了時に、炊き出し訓練で作ったカレーライスを試食します。

午前10時から開始します。皆様の参加をお待ちしています。

**文化福祉スポーツ部** : からののお知らせ

☆ **いきいき健康教室**

7月のいきいき健康教室の参加者数は、合計20名でした。

身体を動かすだけでなく、皆でお話をしたり笑いあったりと心と身体のリフレッシュが出来ます。

今回は、吉村先生のストレッチポールを使用した、身体の左右のゆがみの矯正、猫背の矯正、インナーマッスル強化など新しいメニューも行われました。

未だ参加した事の無い方、お一人でお住まいの方も是非自治会館にお出で下さい。

毎月：第1、2、3水曜日の3回、午前10時からです。{次回は8月23日(水)}

## ☆ ティールーム

### 7月のティールームでは、

「東洋医学から経絡・ツボ しんきゅう 鍼灸」について、会員の東郷さんにお話をさせていただきました。40名の参加者があり、最後にネパールぬくもり灸の実演も見ることが出来ました。

「土用」とは、本来各季節(旧暦)の最後の18日間の事で、年4回あるんだそうです。特に夏の「土用」は体力消耗の激しい季節から、栄養豊富な「ウナギ」を食せよと平賀源内先生が言ったとか・・・

- 8月のティールームは、夏休みと言うことでお休みとします。  
代わりに、井戸端会議クラブを8月30日に開催します。

## 子供会からのお知らせ

### 夏休みラジオ体操会は：

8月21日(月)から8月25日(金)までJ地区北側、緑地帯の中の第2防災倉庫前広場で、朝6時半から林間ラジオ体操として今年も行います。

小中学生の参加者には、最終日に参加賞をお渡しします。

お父さん、お母さん、中学生のお兄ちゃんも一緒に参加して下さい。

24日(木)には10時から、防災訓練に参加します。



## 井戸端たより (井戸端会議クラブ) のお知らせ

8月30日 水曜日10時～12時まで開催します。

場 所:自治会館会議室

「暑い夏！ 涼しい部屋で思いっきり喋り、笑い、暑気払いをしましょう」

世話人一同お待ちしております。

みんなの歌あり、  
最後に、運動不足を補うラジオ体操をしましょう。  
笑顔！ 笑顔！

## 新しいサークル紹介

### 「優しいストレッチ教室」

4月から自治会館和室を使って、「優しいストレッチ教室」が開かれています。主婦の方、高齢の方にも受講者が居ます。『身体が楽に動く』『姿勢がきれいになった』など、自分の身体の可能性や、続けることの大切さを体感してもらっています。

簡単に優しく、ゆっくりとした動きが主体です。  
お子様から、高齢者の方までお気軽に参加出来ます。腰痛、肩こりにも効きます。

興味のある方はご参加下さい。

日 時：現在 毎週金曜日午前10時～11時、（要望があれば曜日の追加可能です）

費 用：1回（約60分）2000円

講 師：稲垣 麻衣子（劇団四季のミュージカル出演、クラシックバレエ、ジャズダンス、ボイストレーナー等の指導者、）

連絡先：070-5549-5955 maikolesson@gmail.com



ストレッチ教室 のもよう

夏の暑くない懇親の場

議会ヘイランド 井戸端会議クラブ  
会 員 会 社

開催案内	第二十回
日 時	8月30日(水)10時～12時
場 所	自治会館 大会議室
会 費	300円

暑い夏！  
涼しい部屋で思いっきり  
喋り、笑い、暑気払いしましょう。  
みんなの歌あり、  
ラジオ体操第1あり…

世話人一同、心からお待ちしております。  
森野 邦子 松川 ヨウ子  
正能 桂子 今村 光子  
児玉 為子 遠藤 智恵子  
黒川 裕子 (問合せ 24-3111)