

富士見が丘だより

発行責任者 中浦 力
編集 自治会事務局
電話番号 541 - 6225
富士見が丘公民館ホームページ
//www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/

明けましておめでとうございます
今年もよろしく願いいたします

～ 令和 7 年 新年のご挨拶 ～



富士見が丘連合自治会
会長 中浦 力

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

団地住民の皆さまにおかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より、連合自治会活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、郊外型住宅団地として開発された富士見が丘団地も 50 数年が経過し、世代交代とともに少子高齢化も進み、近隣住民相互のふれあいやコミュニケーションづくりの機会が減少傾向にある中、自治会行事は夏まつり、体育祭、文化祭と自宅開放ギャラリーなどで、老若男女の人が集まり大いに盛り上がり楽しんでいただきました。

しかし、一方で少子高齢化や若い世代の共働きなどの現状で、役員の担い手不足や自治会行事・活動の在り方、会議等の進め方など自治会が抱える諸問題も山積しております。

これからも「安全安心して暮らせる富士見が丘団地」づくりを進める上で、今抱える諸問題の解決と団地の活性化、後世へのより良い形での自治会を引き継ぐことを取り組んでまいります。

この新しい年が団地住民の皆さまにとりまして、素晴らしい佳き年でありますとともに、皆さま方の健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

門松が飾られました

12月14日に自治会役員で
公民館の玄関に門松を飾りました。
今年も立派な門松ができました。
みなさま、お疲れ様でした。



「お焚き上げ」神事のお知らせ

毎年恒例となりました「お焚き上げ」神事は1月15日（水）午前9時に執り行います。皆様から持ち込まれたお正月飾り、古いお守りなどを公民館で取りまとめます。

- ・持ち込み期間 令和7年1月13日（月）～14日（火）の2日間
午前9時～午後4時まで
- ・場 所 富士見が丘公民館 玄関前の軽トラック
- ・持ち込み神事物 お正月飾り、お守り、破魔矢
お札など神事に使用した可燃物

※ 注意事項 お飾りのみ軽トラに入れてください。
紙袋やビニール袋は入れないでください。
門松は受け付けていません。

年末警戒一斉パトロールを行いました

第6回下校児童見守り隊と夜間パト隊の合同活動を12月18日に行いました。

大分南警察署と防犯協会のご出席をいただき、各自治会長に看護大生も注目の中、総勢40名がふじみん公園に勢ぞろいして出発式を行いました。

大分南警察署 後藤課長様から日常活動へのお礼と励ましのご挨拶をいただきました。

引き続き、のぼり旗と横断幕を掲げて第2進入路に展開し、下校が始まると「ただいま」「お帰り」と、子どもたちの元気な声が飛び交い、寒い中にも日差しに恵まれ盛大に実施することができました。

関係者の皆さまやパトカーの支援巡回、ありがとうございました。



悪質「押し買い」事例

～ 連合自治会 防犯部 ～

12月に当団地で悪質な訪問買い取り発生

独り暮らし高齢女性宅。電話をかけてきたのは女性、家に来たのは男性。

- ・強要され、物を探そうと2階に上がった自分の後を勝手について来た
- ・勝手にタンスを開けて品物を探す
- ・買い取って欲しいものはそっちのけで、より高価な品物はないかと居座る
- ・他に貴金属はないかとしつこく言われた
- ・恐怖心を煽られ、怖くなった
- ・帰ってと何度言っても出て行かない
- ・指輪を売って帰ってもらった
- ・クーリングオフの説明なし 領収書なし 相手の身元の解る物なし

1月のゴミ収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 有価物 回収	6 古紙・布類	7 可燃物	8	9 ペットボトル	10 可燃物	11 資源プラ
12	13	14 可燃物	15	16 缶・びん	17 可燃物	18 資源プラ
19 有価物 回収	20 古紙・布類	21 可燃物	22 不燃物	23 ペットボトル	24 可燃物	25 資源プラ
26	27 スプレー缶 蛍光管等	28 可燃物	29	30 缶・びん	31 可燃物	

2月のゴミ収集カレンダー（15日まで）

日	月	火	水	木	金	土
						1 資源プラ
2 有価物 回収	3 古紙・布類	4 可燃物	5	6 ペットボトル	7 可燃物	8 資源プラ
9	10	11 可燃物	12	13 缶・びん	14 可燃物	15 資源プラ

年末年始の防犯対策

その1 家や車の防犯対策は万全ですか？



年末年始は狙われやすい！

- ▶ 例年、年末年始は帰省などで長期間留守にする家も多く、空き巣などの被害が発生しています。
- ▶ 短時間の外出の際でも、勝手口や玄関、ベランダなど全てのドアや窓に鍵をかけましょう。



車上ねらいの被害にも注意しましょう！



その2 特殊詐欺被害に注意が必要です！

迷惑電話防止機能付電話機、まもめーるアプリの活用を！

GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



大分南警察署
097-542-2131

自治会防犯部

防犯情報 No.160

健康推進員からのちょっとメモ ～ いつまでも健康で～

★ ヒートショック いつ？ どこで？

暖かい場所 ⇒ 寒い場所

寒い場所 ⇒ 暖かい場所

気温の変化により血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴い、大動脈解離や心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。ヒートショックは、冬場に暖房のきいたリビングから脱衣所へ移動し、浴槽に入る時などに起こります。特に、10℃以上の温度差がある場所（脱衣所やトイレ）は危険です。朝、新聞を取りに外に出ただけで・・・気をつけましょう。

★ 炭水化物・・・極端に減らさないように

日本人の食事 2020年度 タンパク質 15～20%
脂質 20～30%
炭水化物 50～65%

ご飯をベースに「主菜・副菜」を上手に組み合わせて献立を工夫しましょう。

- ・糖質は摂り過ぎない
- ・ご飯は極端に減らさない
- ・果物は1日200gを目安に食べましょう
- ・菓子やお酒をご飯の代わりにしない

★ 自律神経を整える『ふくらはぎマッサージ』

交感神経が亢進した状態が続くと血管が締められ、足の静脈やリンパの流れが悪化

おけつ すいたい
瘀血や水滞などの症状が発生し、むくみます

そこで、『ふくらはぎマッサージ』

- ① ふくらはぎをまんべんなく揉む（入浴時がよいかも）
- ② 足首回しで血流アップ

右回し10回 左回し10回 右足 左足

瘀血とは・・・血液の流れが悪くよどんだ状態
水滞とは・・・体外へと排出されるべき水分が滞ってしまう状態

1月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：1月21日(火) 9:30～11:30

場所：富士見が丘公民館 由布・鶴見の間

会費：200円

12月の理事会から

主な報告・協議事項

- 1、団地文化祭の報告
- 2、年末警戒一斉パトロールについて
- 3、新年祝賀互礼会について

1月の予定・お知らせ

9日：新年祝賀互礼会

5日、19日：有価物回収日

8日：定例役員会

11日：定例理事会