

四季が丘自治連合会組織の見直しについて

四季が丘自治連合会が四季が丘町内会連合会と四季が丘地区コミュニティづくり協議会が統合して発足し、2年余り経過したことを踏まえ、あらためて「四季が丘自治連合会として実施すべき活動はなにか」について、令和6年度に組織検討会を設置し検討を進めてきました。

これまで地域の課題や諸活動を展開するために専門部会を設置し活動してきましたが、地区内の各種団体の活動等もあり、部としての活動を見いだせていない状況になっています。

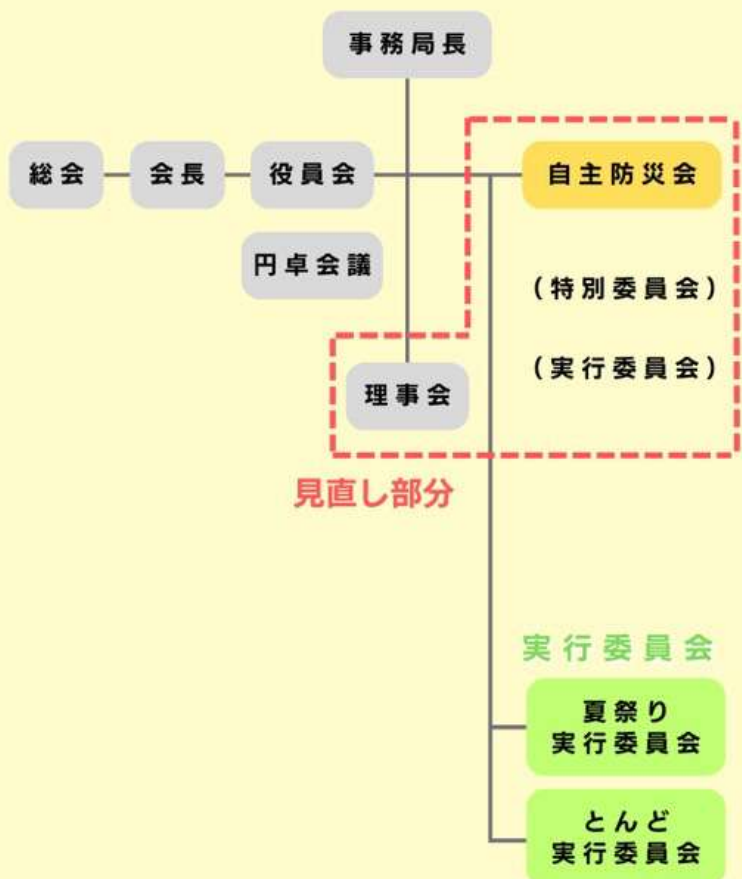
このため専門部会（広報部、生活安全部、社会福祉部、保健体育部、青少年部）に代わり、連合会における活動は自主防災会とイベント等は実行委員会で、そして検討すべき課題等については特別委員会で実施していくなどのスリム化を図っていくこととしました。

また、これとは別に、会長、総括副会長、理事（町内会長）で構成する理事会を置き、主に各町内会の連携強化を図ることとしました。4月の総会をもって新たな体制として取り組みを行っていく予定です。

四季が丘自治連合会 組織図（現状）



四季が丘自治連合会 組織図（見直し案）



とんど、 開催!



令和7年1月12日（日）に四季が丘小学校グラウンドでとんどが開催されました。

前日の準備ではとんど実行委員会と有志のメンバーで近隣の竹林の伐採許可を得て、竹を切り出し、四季が丘小学校グラウンドまで搬送し、組み立て作業を行いました。

当日は、巳年生まれの年男、年女の計10名によって午前10時に着火しました。

豚汁、餅つき、生活文化部によるビンゴゲームや自主防災部による水消火器を使った「消火器の使い方の訓練」を実施しました。また、保健体育部によるスポーツイベントでは体力測定、四季が丘版ストラックアウト等が行われました。

今年の来場者数は昨年の倍近い1,000人余りの来場者があり、豚汁、お餅の配布には長い行列ができました。

とんどについても、夏祭りと同様に新組織の中でも継続されることになっており、子どもたちの思い出作りに、一役買えたものと思っております。



四季が丘健康作り応援団 活動紹介

四季が丘健康づくり応援団は、2020年2月3日に当時の四季が丘地区コミュニティづくり協議会において正式に承認され、現在の四季が丘自治連合会に引き継がれています。組織的には ①百歳体操 ②四季が丘交流ウォーキングを運営している組織です。

● 百歳体操

百歳体操は2020年7月6日より実施されました。この年はコロナ感染の非常事態宣言中で4月6日のオープン予定が3か月遅れた波乱の幕開けとなりましたが、今年で5年を迎えようとしています。

百歳体操の意義、目的は四季が丘の高齢者の健康づくりを主で、高齢者ができる限り要介護状態に陥る事なく健康でいきいきとした生活が送れるように支援することです。

5年後、10年後はどうでしょう？長生きしたいけど誰かの世話になったり、自分の好きなことができなかつたりするのは、つらいですよね？百歳体操は何歳になっても、元気で楽しく生活するための体操です。高知市で開発されて、今では全国に広がっています。元気な百歳を目指し生活に必要な筋肉を鍛えけがや転倒を防止して健康寿命を延ばしましょう。

クラブ名：元気じゃけん四季が丘

何時：毎週月曜日10:00～11:20

場所：四季が丘市民センター

参加費：無料、受付においでください

参加者数：127名

実施回数：177回

スタッフ：8名

延べ人数：6,112人（4年6か月）



健康づくり応援団（百歳体操）メンバーのみなさん



代表
宇高 正



総括
桜井 隆義



オブザーバー
桜井 征子



体操指導員
岡田 房志



プロジェクト担当
岡村 伊佐央



体操指導員
幸島 位津美



体操指導員
富山 藤子



体操指導員
谷 ひとみ



体操指導員
富山 茂

● 四季が丘交流ウォーキング

四季が丘交流ウォーキングは年2回春と秋に実施しています。四季が丘公衆衛生推進協議会とのコラボで運営をしています。

年齢を重ねると脚から弱くなる方が多いと言われています。有酸素運動の代表的な運動として注目を浴びています。主に体脂肪燃焼、生活習慣病予防、高血圧の改善、心肺機能改善、動脈硬化の改善、脳の活性化、免疫効果、快眠開通効果など高齢になっても健康的でいきいきとした生活を目指します。

クラブ名：四季が丘歩こう会

何時：年2回（5月・11月）

集合場所：ポポロ公園

または、四季が丘市民センター

参加費：無料、受付においでください

共催：四季が丘公衆衛生推進協議会



どちらも参加者
お待ちしております！

編集後記

令和5年度に新しい組織、四季が丘自治連合会が発足し2年が経ち、広報部としても、手探りの中でもvol.4まで発行することができました。次年度からは、自治連合会の組織が見直され専門部会が廃止される予定です。広報部も事務局に統合されホームページ管理とともに、今までどおりの広報誌を発行していくものと考えております。やはり、ホームページだけでなく、紙面で地域の情報が得られる状況にあることも大事ではないかと思っております。

今回は、四季が丘の高齢者の方々の健康維持、増進に取り組まれている「四季が丘健康づくり応援団」について紹介させていただきました。四季が丘も高齢社会となっており、こういった取り組みが重要ではないかと思っております。ぜひ、健康増進に取り組まれることをお勧めします。

最後に広報部としての広報誌は最後となりますが、新しい体制での広報誌を引き続きよろしく願いいたします。