



## 新年のあいさつ



大塚区民の皆様 新年明けましておめでとうございます。本年も皆様にとって良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。

昨年、中国で発生した新型コロナウイルスは、あっという間に世界中に感染し、多くの尊い命が奪われると同時に、いまだ終息する状況は見えてきません。

しかし、明けない夜はありません。科学的知見に基づく政策と安全なワクチンの誕生により、私たちが安心して日常を送ることが出来る日が、1日でも早く来るよう願ってやみません。

大塚区自治会の事業も、多くの影響を受け、親睦事業の秋葉神社奉納演技会や盆踊りなど中止を余儀なくされました。

しかし、いつ起きてもおかしくない大地震等に備えての避難所運営訓練の実施、町社会福祉協議会の福祉活動（会費や助け合い募金など）への参加、いきいき健康体操、また寿会、育成会（運動クラブ）、壮青年会などでそれぞれ工夫して実施され、大塚区のコミュニティを大切にいただきました。

皆様がコロナ禍にあって、感染予防対策に意を注ぎつつ実施していただいたことに心から感謝を申し上げます。

さて、困難を抱えながら新しい年を迎えましたが、本年は丑年、牛は田畑を耕やしたり、乳牛として、人々にとって重要な生き物で、この様子から 丑年は「我慢・耐える力」や「発展の前触れ・芽が出る」を表す年になると言われています。

寒さの中、落葉樹は、冬芽を守りながら、じっと春を待ちます。コロナ禍で困難な時だからこそ、みんなで知恵を出し合い、一層の心ふれあう大塚区にしていきたいと考えています。

どうぞ本年も、変わらぬご協力をお願い申し上げまして、新年のあいさつといたします。

令和3年元旦 大塚区長 齋藤 増 雄



©愛川町



## どんど焼きのご案内

どんど焼きでは、年神様（毎年お正月、各家にやってくる豊作や幸せをもたらす神様）が空へ帰っていくのをお見送りし、無病息災や五穀豊穰などを祈願する行事です。

皆様のご参加をよろしく願いいたします。

日時：1月10日（日） 13時～15時

場所：大塚児童館

内容：正月飾り、御札等の焚き上げ



出典：高野山真言宗やすらか庵



# 壮青会 町道花の入れ替え活動

大塚壮青会は11月14日「まち美化アダプト制度」活動の一貫として、町道脇のプランターに花の入れ替えを行いました。町道脇と2ヶ所のお花畑でこころを和ませます。皆様ありがとうございました。



いなげや近くのお花畑



町道脇のお花畑

# 寿会 ハツラツお元気講座開催

大塚寿会は11月27日(金)10:00~社会福祉協議会と地域介護予防事業を開催しました。ハイレブサポート泉沢さんの「ハツラツお元気講座」を地域包括支援センター村上さん、本田さんと、20名の参加者が受講し、運動器機能向上や健康寿命の延長を学びました。ふだんの復習は欠かせません。



**「転倒予防トレーニング① ランジ」**

- 足をいつもの歩幅よりやや広く、前方に出します。  
※膝が内側に入らないように注意します。
- 背筋を伸ばし腰を少し下します。  
※膝がつま先より前に出ないように注意します。
- 腰を元の高さに戻します。  
※前に出した足を元の位置に戻します。

**【回数とセット数】**  
1日1回を2セット、週2回程度がおススメです。  
※実施する時はゆっくり4カウント行うと効果的です。  
※前方だけでなく、横に足を出す方法もあります。

**「転倒予防トレーニング② スクワット」**

- 足を肩幅以上に広げます
- つま先とひざの向きは正面に揃えます
- 膝は正面のまま、ひざがつま先より前にでないように、お尻を後ろに突き出しながらひざを曲げていきます。  
この時にひざが外側、内側に倒れないように注意します。

**【回数とセット数】**  
1日1回を2セット、週2回程度がおススメです。  
※実施する時はゆっくり4カウント行うと効果的です。  
※背筋の立ち上がり、しゃがみ込み方からスクワットの動きを意識してみましょう。

**ストレッチ!**

身体をほぐし、動きを良くしよう!!

ストレッチのコツ  
呼吸を止めない! 無理な動きを避けよう!  
注意: 伸張に合わせて呼吸を繰り返して行う!

# 大塚ソフトボール部優勝

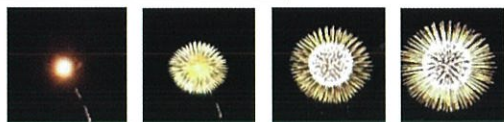
大塚ソフトボールクラブは令和2年度愛甲郡大会において4勝1敗の成績で優勝しました。おめでとうございます。



日時	対戦	スコア	勝敗
9/13	大塚ソフト	13	○
	沢友会ダンディーズ	5	
9/20	大塚ソフト	8	○
	八重sⅡ	5	
11/1	大塚ソフト	23	○
	下宿球友会	4	
11/8	大塚ソフト	10	×
	ファーストベアーズ	11	
11/15	大塚ソフト	11	○
	上熊坂校友会B	6	

# さがみはら元気花火

11月22日、非公開で開催の第三弾が高田橋周辺で打ち上げられました。我慢に対しての感謝、医療従事者の皆さんへのご活躍に対して感謝をこめて。



## 1月・2月の予定

- 1月 9日(土) 消防出初式 文化会館で消防関係者のみで実施
- 10日(日) どんど焼き
- 16日(土) 役員会  
歴代区長顧問会
- 2月 13日(土) 役員会
- 20日(土) 組長解散式(暫定)



- 齋藤区長は令和2年度神奈川県社会福祉大会において共同募金運動功労者として表彰されました。
- 壮青会主催 恒例の餅つき大会は中止となりました。
- 訂正：先月号の飯泉さんの東京タワー階段競走の記録 2020年: 02:38.55 7位/102名(男子 39歳以下)