



はーとフルみやぞの

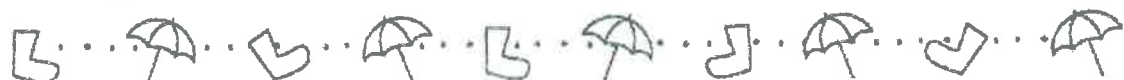
くしだより
No.87
令和4.6月



宮園地区社会福祉協議会

コロナ禍のため、宮園でのいろいろな行事が中止となって、早や2年が過ぎました。
お変わりなくお過ごしでしょうか？

皆様と顔を合わせて歌ったり、ワイワイとおしゃべりできる日常が戻ってきて、マスク
とおさらばできる日を楽しみに。その時に備えて、体調を整えておきましょう!!



令和3年度事業報告

令和3年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、例年開催している下記の事業を開催することが出来なかった。

役員会

総会…文書審議

委員会

集い…「ほっとサロン宮園」、「ミニ集い」

勉強会

宮園市民センターとの共催事業

敬老会・宮園フェスティバルへの協力

令和3年度に実施した事業

・「はーとフルみやぞの」の発行…6月

・マスク・コロナ関連文書の配布



令和3年度収支決算報告および監査報告

(単位:円)

収入の部			支出の部		
科 目	決算額	予算額	科 目	決算額	予算額
前年度繰越	357,726	357,726	市 社 協	- 6,000	5,000
会 費	8,100	0	事 務 費	16,845	25,000
市社協より補助金	30,000	30,000	広 報 費	16,861	60,000
			活 動 費	33,862	50,000
			自治会費返金	8,100	
利 息 他	2	4			
収 入 小 計	38,102	30,004	支 出 小 計	80,668	140,000
			次年度繰越	315,160	247,730
収 入 合 計	395,828	387,730	支 出 合 計	395,828	387,730

上記の通り報告いたします。

令和4年 3 月 25 日

会計 本建 真由美 印

会計 梅日慶子 印

決算報告書・金銭出納簿・預金通帳・領収書及び関係書類を照合した結果、適正に処理記録されていたことを報告いたします。

令和4年 3 月 28 日

監査 松家英子 印

監査 八村晴天 印

令和4年度事業計画

令和4年度も新型コロナウイルス感染症の感染状況の予測が立たないため、広報活動を除いて、やむをえず活動を休止する。

なお、実施可能な状況になった場合は活動を再開することとする。

令和4年度収支予算

収入の部

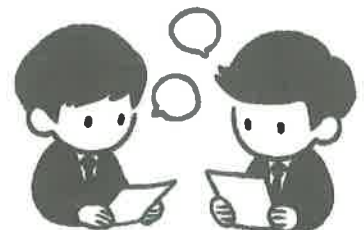
(単位:円)

科 目	予算額	令和3年度決算額	備 考
前年度繰越金	315,160	357,726	
会費収入	163,000	0	1,830戸×@100円
市社協より補助金	30,000	30,000	
無い会費(@¥100)	15,000	0	
雑収入・フェスタ	50,000	0	
寄付金	0	0	
利息他	2	2	
収入合計	593,162	387,728	

支出の部

(単位:円)

科 目	予算額	令和3年度決算額	備 考
賛助金	5,000	5,000	市社協へ
事務費	25,000	16,845	
広報費	60,000	16,861	広報誌(年4回発行)経費
活動費	300,000	33,862	毎月集い他運営費
支出小計	390,000	72,568	
次年度繰越金	203,162	315,160	
支出合計	593,162	387,728	



《6月：頭が凝る》

健康保険連合組合けんぽれんHPより

梅雨時には、なんとなく頭が重いといったことがよくあります。とりたてて病気があるわけでもないのに、うつろしい感じが抜けません。頭にヘルメットをかぶせられたような気がします。この症状は夕方になると強くなり、家に帰ってゆっくりと風呂にでもつかった後は、だいたい楽になります。これは頭痛の中で最も頻度の高い、緊張型頭痛というものです。

この緊張型頭痛は“頭凝り”といわれることもあり、実際、肩も凝っていることが多いです。動物の亀は身の危険を感じると、首をすくめて防御の態勢に入ります。これが“亀の首すくみ”といわれるもので、頭凝りになる状況はこの“亀の首すくみ”と似ています。一日中、机に向かって仕事をしている格好は、まさに“亀の首すくみ”と同じです。

しかし、ただだんに首をすくめたような姿勢をとるだけが頭凝りの原因ではありません。むしろ、精神面での“首すくみ”現象がその主因になっているのです。私たちは、振り払うことのできないストレスに取り囲まれますと、このストレスから身を守るために必死の防御姿勢をとるようになります。この内的な防御姿勢をとり続けることが頭凝りを生み出すことになるのです。こうして生まれた頭凝りが、また、新たなストレスとなり、頭凝りをさらに増強させ、ここに悪循環が成立します。頭凝りにならないためには、仕事の合間、合間に首や肩をもみほぐす、軽いストレッチ体操をするのがいいでしょう。そして、仕事にメリハリをつけ、思い切った気分転換をはかることです。

真夏の青空が広がるのも、もう間近です。ストレスよサラバといきたいものです。



《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ④7》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

3年目を迎えたコロナ禍の中で、皆様お元気でお過ごしでしょうか。行事もポツポツ再開されてきてはいますが、なかなかマスクが外せませんね。

「ほほえみ宮園」では年4回定例会を開いています。お弁当を食べながら近況や自分の思っていることなど、わいわいがやがや話し合っています。今年は2回が9月10日、3回が11月12日、4回が来年2月4日です。いずれも土曜日で11:30～13:30頃8丁目集会所、会費700円(弁当・お茶等)を予定しています。会員外の参加也大歓迎です。参加希望される方は1週間前までに下記へご連絡ください。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちょっとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちょっとした困ったことがありましたらお電話下さい。

* 蔓延防止等が発令されましたら、私たちの活動も自粛しますのでご了承ください。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局山田 090-7121-4283 まで

あとがき

「コロナ禍」という言葉がすっかり耳なじみになってしまっていて久しい昨今、いかがお過ごしですか。

少しずつではありますが、いろいろなイベントが動き出しつつあります。

引き続き気を付けながら、楽しいことを探していきましょう。

今年度も新しいメンバーが加わりました。

皆様どうぞよろしく願います。

編集責任者 野坂徹

