

# 郷地・東町かわらばん

〈発行責任者〉 郷地東町連合自治会会長 志村和亮  
〈作成〉 総務広報部：角田三郎・木村悦雄・宮崎文男・藤尾 敦・柿澤 修・中島岩雄・清水和子

## 第67回 定期総会の報告

☆今後は若い世代の協力が必須です！

今年度は会議方式で5月24日に郷地倶楽部で開催しました。その結果、総会成立資格審査として議案書配布部数56部、出席者数30人、委任状枚数25枚、欠席者数1人で、第1号～第5号議案、すべて過半数の賛成を頂き、可決したことを、ご報告致します。



★昨年同様本年度も活動方針として、近年被害が拡大している自然災害や特殊詐欺に対して引き続き防火防災及び防犯活動を主軸に活動を強化していくと共に、定例の祭礼、運動会、旅行会で会員同志の交流・親睦を深めていきます。

◆役員3役と担当部長は、以下の皆さんです。

- ☆会 長：志村和亮（郷地玉川）
- ☆副会長：湯舟輝彦（東町中央）  
木村隆文（郷地第二）
- ☆事務局長：木村隆文（郷地第二）
- ☆会 計：細川征夫（郷地第三）
- ☆総務広報部長：角田三郎（郷地玉川）
- ☆交通部長：紅林隆男（郷地第二）
- ☆防犯部長：鷹取正次（東町親睦会）
- ☆体育部長：村松和明（昭島団地）

- ☆防災部長：西澤隆志（東町中央）
- ☆厚生部長：田中弘明（東町親睦会）
- ◆今年度の自治会会長は以下の方々です。

## 皆さん、どうぞよろしく！

2025年度  
**自治会長  
紹介**  
(敬称略)



郷地第一自治会  
浅利 公一



郷地第二自治会  
関口 悟朗



郷地第三自治会  
金井 洋子



五月自治会  
佐藤 英二



東町第五自治会  
下野 芳男



東町東町会  
船木 一利



東町親睦会  
田中 弘明



東町中央自治会  
西澤 隆志



昭島団地自治会  
村松 和明



郷地玉川自治会  
角田 三郎



## 連合自治会長のつぶやき

2025年の定期総会も無事に終わり、連合自治会今年度の活動が、これから本格的に始まります。特に大勢の参加者が集まるお祭りや運動会などの行事は、暑い時期に開催されます。

近年、25℃以上の暑い日が増えてきており、同時に熱中症にかかる人も急増しています。毎年夏が来ると言われ続けていますが、コロナやインフルエンザのように、あまり危機感を持って対応されないのが熱中症です。しかしこの病気も確実に命にかかわる危険な病気であり、今後急増するのは目に見えています。そこで今回は、熱中症にならないための事前対策として、日本気象協会推進の資料から「暑熱順化」についてご紹介します。暑熱順化とは、体が徐々に暑さに慣れていくこ



とで、暑さに強い体を作る取り組みのことで、以下のような内容で体を暑さに慣らすことが出来るということです。

- ①ウォーキング（30分）・ジョギング（15分）を行なう
- ②サイクリング（30分）を行なう
- ③適度な運動、筋トレ・ストレッチ等（30分）を行なう
- ④入浴（シャワーだけでなく湯船に入ること）をする

これを各自の状況に合わせ無理せず行ない、体内から熱を逃がし、汗を出すことが大切とのことです。同時に十分な水分補給、炎天下に長時間いない等の注意も必要で、これにより熱中症のリスクを減らす事が出来ます。

以上のようなことを心掛け、皆さんも熱中症にならないようご注意ください。（志村和亮）