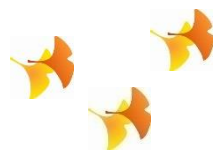




け や き



2025 年冬号～エステ・コート北柏自治会/ご近助会会報～

エステコート北柏、年末・年始のライトアップ!

キラキラと輝くイルミネーションは年末・年始の雰囲気を一段と盛り上げます。松ヶ崎界限では知る人ぞ知る、エステコート北柏のライトアップが点灯しました!!



1 月 18 日まで楽しめます!

昨年 12 月 15 日(日)の 11 時 30 分より年末・年始に向けてイルミネーションの設営作業を行いました。点灯時刻は 16 時からで、1 月 18 日までライトアップが楽しめます。

今回は前任者の参加指導があったことから設営はスムーズに完了しました。ご協力に感謝します。また、設営作業に携わられた会長ならびに役員の皆様、大変お疲れ様でした。

日ごと寒さが厳しくなっています。学校や塾帰りの子どもたち、買い物帰りのお母さん、帰宅を急ぐお父さんのほっとする憩いのひと時、癒しのスポットになれば幸いです。

本日快晴!お掃除日和

昨年11月24日(日)9時、秋季クリーンデーが行われました。この日は晴天に恵まれ温度は11℃。ちょっと肌寒い天候でしたが、参加した皆さんの積極的な清掃活動でエステコートは塵一つない清潔なマンションに(嘘です)。今回の主役は落ち葉、集めても集めても落ちてくる落ち葉に閉口しつつも、秋の風情を感じながら汗をかいたようです。参加者は37名(うち子供1名)。皆様のご協力でマンションがきれいに!ありがとうございました。



元気な足腰を目指して「ロコトレ」体操講座

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)は、運動器の障害によって移動機能が低下する「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を予防・改善するための運動プログラムです。日本整形外科学会が提唱しており、特に高齢者を対象に転倒や骨折のリスクを減らすことを目的としています。

昨年11月16日、そのロコトレ体操の講座が開かれました。椅子に座った姿勢でも行えるので高齢の皆さんの体力に合わせて行えます。ロコトレを続けることで、運動機能の向上や転倒予防の効果が期待できるんですよ。



●外出の際には車いすをご利用ください!



管理室入り口横
に備えています

●自治会の活動内容はホームページからご覧いただけます。<https://jiti.data-refresh.com>