



# シニア松塚通信

最後まで住み続けるまちとして  
手をつなぎましょう  
共に楽しみましょう  
共に学びましょう

今年も1年間ありがとうございました！

Merry Christmas!



## 年末年始を安全に過ごすためのポイント

### ＜生活＞

- ・大掃除は「できるところだけ」で十分。高い場所の作業は無理をせず、やめましょう。
- ・火の元の確認は「出かける前・寝る前」の2回を習慣に。

### ＜健康・体調管理＞

- ・寒い日は血圧が上がりやすいので、急に立ち上がりやすくなるので、ゆっくり動く習慣を。
- ・お風呂の前に脱衣所を少し暖め、入浴前後の水分補給も忘れずに。

### ＜移動・外出＞

- ・道路が濡れている日や凍結の恐れがある日は、滑りにくい靴を選びましょう。
- ・暗くなるのが早い時期なので、外を歩く際は明るい色の服や反射材が安心です。

### ＜防災・防犯＞

- ・年末年始は空き巣が増えると言われています。短い外出でも必ず施錠を。

### ＜心のゆとり＞

- ・1年の振り返りをし、「できたこと」を一つ思い出してみましょう。気持ちよく新年を迎えられますよ。
- ・近所や友人とのちょっとした挨拶が、心の温かさにつながります。

2025.12.6

会長 上田 肇

080-1784-4331

編集 奥田明彦



シニア松塚 HP



## 桜梅桃李



“重伝建”て、ご存じですか？

「重要伝統的建造物群保存地区」といい、宿場町や門前町、港町、城下町など各地に残る伝統的な建物が集まった地区で、文化財保護法に基づいて選定されています。現在、43道府県 129地区にあります。

有名な場所では、白川郷、倉敷美観地区、飛騨高山、金沢のひがし茶屋街などがあります。

大阪にも富田林に重伝建があり、防衛を意識して、十字路をずらしたとされます。

京都には、世にも珍しい舟屋が見られる伊根があり、湾に沿って200以上の舟屋がこれほどまとまって残るのは、日本中探してもここだけとなっています。



### 富田林

### 伊根（京都）

全国各地に残る「重伝建」を、そこにしかない気候や産業を感じながら、旅に出かけてみてはいかがですか。

冬本番、これから一段と寒くなりますので、体を温めて、ゆったりとした時間を楽しんで、健やかな年末をお過ごしください。

