山瑠南、 姆

第三位

-村栞乃

堀内美波、

位



田沙羅、

田果林、

位

吉

辺

澤笙人、

栗林

優 位

汧

優勝

村田優人、

中

ボウリング大会開催

内ボウリ 崎に 大会となりました。 2 月 5 日 1 -ン全部を借り切っての盛大加人数は □人を超え、20あ ング大会が開催されまし 地区体協主催の松波町(土)にポップボウル

浪優歩-

諸橋聖二、

位

中

島

希

和 位

Ш

学生低学年男子

して定着しつつあります この大会も松波の冬のス

ツ

町

内会長賞 ミュニ 賞

6

テ

イ

協議会長賞

2

名

各クラスの成績は次の 通りです。 ポ

1 ます。

来年も多くの方の参加を待

0

て

松波地区体育協会

記



松波コミュニティ 振興協議会 新聞編集委員会

新潟県柏崎市松波2丁目 17番3号

2 2 2 - 4 3 5 2

(ハナ子、)

穂 権

辺 美

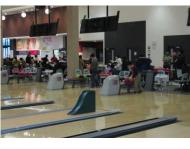
和

特 頭 優 般 女子 莂

ビー

山真 位

知子 村 田 位 美



般男子

優勝

菊池瑠楓

位

中

口哲也、

第三位

中澤

渡辺二

郎

位

ービー

品田広史

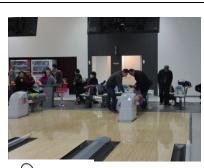


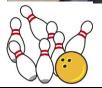














ッが

て 0

いくのは大変でしたが、 細かいので縫い合わせて

で 加

者

方々は

生懸命に取り

組

ぶのがとても

のがとても楽しそうでした。

各

した事

肩痛

肩甲骨周辺

二の腕

体操を行いましょう。)

どれにしようかと選 色が違うので目移り

物

0

柄

や帯の・

一つとして同じものはなく、

着

外

生が用意してくださった材料

《専門部の活動

公民館活動推進部

b

◎2月の活動報告

☆手芸教室②

りました。 きして「着物のキーケース」 2 月 阿部由紀子さんを講師にお招 16 日 (木) コミセン会議室

を作

ると鍵が着物



ひもを引っ張 す



の中に入りま

-度の行事がスタートします。

本年度最後の実行委員会が2月

に効く!コツコツ貯筋体操(例)

脇腹

☆肩周辺の筋肉をつけ

肩の負担を軽くする

◎ハロウィーン実行委員会

役員が決まり、

4月から平成

29

3月の専門部新部会で、

部長始

場での背中

こです

73

4 3

9

(事務局)

◎新コミュニティ委員研修会

介 でもらう事が目的です。 くことと、 委員を対象に、 し、 ミュニティ活動の 属する専門部を決めました。 2 月 選出された25名のコミュニ この研修会は、 自分の所属したい 日(火)に、 専門部の活動内容を紹 研修会が開催さ 新委員の方に、 概要を理解頂 内各丁目 部を選ん テ

所

2年間天候により大きな混乱が 年度の方針概要を決めました。 省事項を踏まえた上での、 から室内に変更する事で、 大きな変更点は、 日(火)に開催され、本年度 の対応です。 ステージを 平成 過 0 発 去 野 29反

☆肩周辺を柔らかくするストレッチ



肩痛の原因は、 運動不足や使い過ぎに

ておきましょう。 くを占めます。 よる肩こり、 を柔らかくし、 洗 老化による五十肩等が多 いも効果的 ストレッチで 肩周辺の筋肉を強くし 体操のほ かい 肩周辺 お 風呂

お問合わ

せ

腕が上がるようになっ 肩の痛みが楽になった」 うになった」

に効く

参加者のこえ

(*整形外科を受診されている方は、主治医に相談してから

(体操の一部でセラバンド (ゴム製バンド) を使用します。 体操方法は担当課までお問い合わせください)



資料提供:柏崎市介護高齢課

エプロンの紐が結べるよ

介護高齡課地域包括支援 1 2 5

場時

ミセン

2階研

修

日

0

お知らせ

《コミセン便り》

今後の活動

に コ 5 3 セ 総会

所間 ミセン2階研修

場時

日

4 19 月 時 3 0 1 9 日 分 ~ 水 室



コミセン ◆忘れ \mathcal{O} 靴、 物 で

土

舞姫PINEWAVE

舞姫PINEWAVE

フットサル、GB

舞姫PINEWAVE

舞姫PINEWAVE

舞姫PINEWAVE

ワンバウンド

町内会総会

ワンバウンド

フットサル

ワンバウンド

フットサル

15

22

ワンバウンド

ワンバウンド

フットサル

25

GB

4/1

8

すべ れまでに 忘 数 金 8 または れ ま 置 物が て処分させてい でに ン下足置 に取りに 7 利 あ かさの お持ち りま 用 1 、る方 者の ょす。 置忘れ 場、 来られない 人も、 方で 帰 りくださ お 4 ただきま 普段 亰 · 気 さ づ 置 1 4 場合 使う きの 場に 日

金

24

GB

7

14

21



に 交通 ち 所間 安全協会松波地 **4**月 19 時 17 日 月 区 総 会





月

肺がん検診

ださ

浜中学校男女制服を譲

ってく

譲ってください

で使わり 方は

なくな

0

制

をお持ち

8

2 2

4

はコミセ

ン

うでご た

連絡 服 卒業やサイズが合われ

なくなっ

<忘れ物> ・ウィンドブレーカー (150 cm) adidas の上着



火

<下足置場>

水

す

木

くかさ置場>

 $\boldsymbol{\mathsf{H}}$

20 21 22 23 さわやかクラブ コツコツ体操 さわやかクラブ ラケットテニス そろばん教室 柔道、卓球 手芸、卓球 ワンバウンド 荒小バレ一部 そろばん教室 民謡唄教室 ダンス教室 松寿会 26 27 28 29 30 グランドゴルフ さわやかクラブ ラケットテニス コツコツ体操 さわやかクラブ そろばん教室 手芸、GB ワンバウンド 柔道、卓球 GB 荒小バレー部 そろばん教室 横笛教室 GB グランドゴルフ 荒小ミニバス ダンス、GB 2 3 4 5 6 GB さわやかクラブ ラケットテニス コツコツ体操 さわやかクラブ 荒小バレ一部 ワンバウンド コーラス 手芸 柔道、卓球 そろばん教室 そろばん教室 荒小ミニバス ダンス教室 9 10 11 12 13 さわやかクラブ ラケットテニス コツコツ体操 さわやかクラブ そろばん教室 柔道、卓球 手芸、卓球 ワンバウンド 三役会 荒小バレ一部 狂犬病注射 そろばん教室 民謡唄教室 ダンス教室 常任委員会 19 16 17 18 20 さわやかクラブ ラケットテニス コツコツ体操 さわやかクラブ そろばん教室 手芸、卓球 子ども育成部 ワンバウンド 柔道、卓球 荒小バレ一部 交通安全総会 そろばん教室 三役会 胃がん検診 胃がん検診 ダンス教室

3 月 20日からのコミセン利用予定表

コミセン総会

春の全国交通安全運

実施期間

『4月6日

(木)

4月

15

日

主

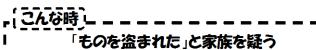
黄色い帽子に

大人の手本』

認知症の対応方法

認知症ケア 🜱

=接し方が分かると 笑顔でいられる=



NO.4

どうすれば良い対応ができる

まず否定や訂正をしないで本人の訴えを

3348 55.8

(株) 「それば困りましたね、一緒に探しましょ う」と味方になって一緒に探す

本人が見つけられるように工夫する

うまい具合に導いて自分で見つけて もらい、喜びを分かち合いましょう

- 盗まれていないことを言葉で説得
- 頭ごなしに否定する
- 本人より先に見つけて教える

(出典:監修浦上克哉鳥取大学医学部教授日本認知症予防学界理事長)



相談窓口

柏崎市北地域包括支援センター はらまち 24-4201

保

防 寸 \mathcal{O}

むね

2 0

才~

4 0

才までの

方

お原北柏春出盆子部崎季初 対主な活 季、 市 消秋 防 季 動 行

力防: 方面 災訓 隊 連 町練合 1演習

行きます。

末の 火災、 水 難 防内 災、 事 計 故 画 な 風

頂

セ

そ

 \mathcal{O}

他

盆、

年

いのため、は地域住民 害 \mathcal{O} 0 際に出 方の 地 震、 安全 動 あ 安心 非確

地

|城貢献

の

ため是は

編集委員

事

務

局

願

します。

団

大歓迎です。 入団資生 方々の入 L 柏 て 団員 崎 消 格 ま 減 防 、団をお待ちしてい 寸 少 第 ぜひこの機会に \mathcal{O} 波在住出、 為 女 13 性の消 分団 方の入団を 年 員を急 1 大勢 ま ŧ

火災予 研 究大会 防 運 動

ŋ 活 検討出 動 0 少 2 一役、 の反省と来年度の計画少なく、事務局にとっ 計 戸、 画を常任委員会に提案し 一来る時間 主 土事、 事務局にとっては 期です 専門部で熟 画をじ

き、 指 ンとなるよう頑 成 導とご協 2 9 共に歩んで 年 度 労の ŧ, (張ります いただける ほ 皆様方に喜 よろし Oで、 コ W 3 で

あ 尚同な お待ち たの し 団 を! て おり ま ず。 班 0 団 員

入団希望

お問い合わせくださいたい方、興味のある方 種岡登志雄母三二―〇八六八柴野利喜夫母二三―二七二三 ·登志雄母三二—〇八六八 $\overline{\mathcal{O}}$ 方、 める方は左記 詳細をお聞 る方は、

ま きし

で

**** 3月はコミセン行 編集後記 事 本 が く年最

0

慮

し

て た