



編集兼発行

松波地区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
☎ 22-4352

松波地区敬老会



本年度仲間入りされた皆さんと記念撮影

6月19日(日)、恒例の松波地区敬老会(松波町内会主催)が開催されました。

松波の対象者は、男性182名、女性280名、合計462名の皆さんで、昨年度より10名多くなりました。会場には138名の方がお越しになり、



町内会長 牧口 哲夫

「長寿お祝い申し上げます」

192名の方がお祝いの品を、代理人を通して受け取られました。
町内会長の挨拶、柏崎市長の祝辞、松波商工会長の祝辞と進み、式典が終了した後、祝賀会へと移りました。
祝賀会のアトラクションでは町内の芸達者な人達が日頃の練習の成果を披露し、皆さん楽しい時間をお過ごしになりました。

本日は皆様お忙しい中、今日の敬老会にこのように大勢の方よりお集まり頂き有難うございます。主催者として

て、誠にうれしく心から御礼申し上げます。

お見かけ致しますと、皆様方誠にお元氣そうで何よりとお慶び申し上げますと共に、敬老のお祝いを申し上げる次第でございます。

今、日本は世界一の長寿国として世界に知られる様になっておりますが、皆様方に於かれましては各自散歩、コツコツ体操と、日々健康のためにご尽力しておられる結果と思つて感心している所でございます。

どうぞこれからも健康維持に取り組み、長寿を全うしてほしいと願っております。

さて、本日はご覧のように、ごちそうも待っていますし、皆様に充分楽しんでいただけますようにと町内の有志の方々の踊り、歌、琴、松波保育園児の遊戯と、催し物が沢山用意されています。

どうぞ最後までごゆっくりとおくつろぎ願えれば光栄に思います。今日この催しが、皆様の若返りと、今後ますますのご健康及び、ご長寿につながります事を願いつつ、簡単ではございますが、私の挨拶とさせていただきます。

最後になりましたが、本日より

祝賀会風景

いろいろご手配をいただきました、コミセン役員、福祉部の皆様、並びに関係者の方々に御礼申し上げます。



おいしい料理を頂き、楽しいアトラクションで、ご満足いただけましたでしょうか？



全員で“松波敬老会万歳”



諏訪神社神楽会の鯛釣り舞には、皆さん大笑い



毎年楽しみにしている園児の遊戯。今年も大声援でした

【アトラクションに出演して頂いたみなさん】

- 一 松波保育園
 - ・ 100歳のうた
 - ・ よさこいキッズ
 - 二 琴将扇会
 - ・ 南部蟬しぐれ
 - ・ あばれ太鼓
 - 三 舞姫（PINE WAVE）
 - ・ 好きになった人
 - ・ みんなで踊ろう どっこいしょ
 - 四 宇佐美彰敏
 - ・ バイオリン演奏
 - 五 365日の紙飛行機
 - ・ 松波コーラスドリーム
 - ・ 埴生の宿
 - ・ 花は咲く
 - 六 瑞豊会
 - ・ 四季の唄
 - 七 大和楽 城
 - ・ 松波民謡教室
 - ・ 郡上節（岐阜県）
 - ・ 東京音頭（東京都）
 - 八 松波諏訪神社神楽会
 - ・ なそり（二人舞）
 - ・ 大平楽（鯛釣り舞）
- （敬称略）
- 本当に有難うございました。

《専門部の活動》

【福祉部】

今月は敬老会を成功に導いた最大の功労者である福祉部の皆さんの裏方業務を紹介します。
前日は夕方6時30分から男性は会場設定、女性は当日の宴会食の事前準備を行いました。
そして当日は朝8時から・・・。



食事の準備



車で送迎



会場設定



何から何までお世話になり、本当に有難う御座いました。来年もお願いします。



お見送り



出席できない方の為に代理人へお土産



進行・裏方さん



【地域環境部】

◎6月の活動実績

★水仙ロードの草刈

6月5日の柏崎市クリーンデーに合わせ、水仙ロードの草刈を行いました。

参加してくれたのは部員9名。天候にも恵まれ、毒蛾の影響もなく1時間ほどで綺麗になりました。



少人数ながら頑張りました



ご苦労様でした

☆「ながらの目」の看板補修

6月18日(土)、傷みの激しい「ながらの目」の看板の修理・立替作業を部員7名で実施しました。今回の補修対象は4箇所。

6年ぶりの補修だったので、傷みも激しかったですが、これでも、子どもたちを安全に見守ってくれることでしょう。



古い看板は取り外して



新しくなって見やすくなりました

☆桜の木の手入れ

6月18日(土)、「ながらの目」の看板補修と並行で、旧保育園と

四丁目地域環境部が10年前に植えた桜の木の手入れを実施しました。



ご近所の方のアドバイスも受け、細い枝払いと肥料やりを行いました



女性陣も奮闘です。木の根元3か所に肥料を入れました

【公民館活動推進部】

◎6月の活動実績

☆絵手紙教室

6月24日(金)、コミセン会議室で島田容子さんを講師にお招きして絵手紙教室を開催しました。参加者は16名。最初は線の描き方、



線を描く練習から始めます。なかなか難しい。



まずは先生がお手本。皆さん真剣なまなざしです。

着色のつけ方を指導していただき、身近にあるものを題材にピーマン、しいたけ、しめじを描きました。この教室は全6回実施します。今後も皆さんと楽しく、素敵な絵手紙を描いていきたいと思っています。

今月から柏崎市元氣支援課の協力により健康コラムの記載を始めました。

第一回目は【栄養・食生活】です。健康は自分で気を付けるのが一番。このコラムを参考にし
て、毎日元気に過ごしましょう

健康コラム 【栄養・食生活】

～主食・主菜・副菜のお膳の形を揃えましょう～

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活のこと。

いろいろな食材を食べることで栄養バランスが良くなり、健康面にも良いと見直されています。毎日の食事では、「主食・主菜・副菜」のお膳の形をそろえた食事を心がけましょう。



〈栄養と働き〉

- 「主食」とは炭水化物を主とした「ごはん、パン、麺類」。
体を動かすエネルギー源になり、脳の栄養源。
- 「主菜」とはたんぱく質を主とした「肉・魚・卵・大豆製品」。体を作る主成分。
- 「副菜」とはビタミン、ミネラル、食物繊維を主とした「野菜・海藻類」。体の調子を整える働き。



一食の目安

- ・ご飯一膳程度は必ず
- ・片手の掌にのる程度
- ・げんこつ2つつ

柏崎市北地域包括支援センターはらまち

こんにちは！
包括支援センターです

～認知症って、なんだろう？～

NO.9

=介護の負担を軽減しましょう=

✿ 悩みを一人で抱え込まないようにしましょう

=上手に介護保険のサービスを利用しましょう=



? 施設に通って
受けるサービス



? 施設に短期間入所して
受けるサービス



? 自宅で
受けるサービス



? 介護している家族会の
参加など

サービスを利用して
リフレッシュ!

? 周囲からのサポートも必要です
さりげないねぎらいの言葉をかけ
ることも心の支えになります

(出典: 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)

《コミセン便り》

今後の活動予定



◆コミセンバス研修

「天空のお花畑を訪ねよう」

行 先 東館山高山植物園

講 師 布施公幹さん

日 ち 7 月 29 日 (金)

時 間 8 時～17 時

参加費 一七〇〇円

※かしわぎき健康ポイント
対象事業です。

◆夏休み子ども講座

(両日とも)

時 間 13 時～15 時 30 分

場 所 コミセン調理室

☆羊毛フェルトで

コースターを作ろう

日 ち 8 月 3 日 (水)

講 師 朝賀由架さん

参加費 100 円

持ち物 タオル

☆紙ねんどで

フィギュアを作ろう

日 ち 8 月 18 日 (木)



講 師 蓬田陵子さん

参加費 200 円

持ち物 絵の具、手拭き、
新聞紙

◆子どもキャンプ

場 所 西山自然体験交流施設

『ゆうぎ』

日 ち 8 月 6 日 (土)

～7 日 (日)

◆ラジオ体操実施

期 間 7 月 28 日 (木)～29 日 (金)

8 月 1 日 (月)～5 日 (金)

8 月 8 日 (月)～10 日 (水)

8 月 12 日 (金)

8 月 17 日 (水)～20 日 (土)

時 間 6 時 30 分 (集合 6 時 25 分)

◆ボランテアデー(奉仕作業)

日 ち 8 月 20 日 (土)

時 間 6 時 50 分～

(ラジオ体操終了後)

◆横笛教室 8 月の予定

実 施 日 8 月 8 日、22 日、29 日

時 間 15 時 45 分～16 時 30 分

場 所 コミセン 2 階研修室

7 月 20 日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
			20 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室	21 さわやかクラブ 柔道、卓球	22 そろばん教室 荒小バレ部 絵手紙教室③	23 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
24 ぎおん街頭 民謡流し	25 ぎおんみこし 柏崎まつり	26 ラケットテニス	27 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室	28 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	29 荒小バレ部 常盤高 PTA 松中バレ部	30 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
31	8/1 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 そろばん教室	2 ラケットテニス	3 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 子ども講座	4 さわやかクラブ 柔道、卓球	5 そろばん教室 荒小バレ部 絵手紙教室④	6 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
7 コーラス ダンス教室 提灯洗 やぐら建て	8 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 新聞編集委員会	9 ラケットテニス 地区体協	10 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室	11 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	12 そろばん教室 荒小バレ部	13 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル HP編集委員会
14 納涼盆踊り	15 さわやかクラブ 手芸、卓球	16 ラケットテニス	17 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室	18 さわやかクラブ 柔道、卓球 子ども講座	19 そろばん教室 荒小バレ部 ポラントピア	20 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル

《町内の出来事》

ぎおん祭り結団式開催

ぎおん松波・柏崎まつりに向けて、結団式が 6 月 26 日（日）、松波会館にて開催されました。

また、今年の大人みこしには多くの中学生が参加して、花を添えて頂くことになりました。

式では祭り実行委員長の挨拶の後、体育館に移動して、大人みこしの担ぎ方や足の運び方などを確認した後、セイヤ！セイヤ！の掛け声も勇ましく、デモンストレーションを行いました。



町内会的一大イベント。ご協力をお願いします。



夏の交通事故防止運動

実施時期

7 月 22 日（金）～7 月 31 日（日）

スローガン

ベルト締め 気を引き締めて 夏の道

運動の重点

- ① 飲酒・疲労運転の根絶
- ② 安全速度の励行
- ③ シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底



しっかり練習して、示せ松波の心意気

避難所開設・運営訓練

6 月 26 日（日）、市内一斉に、鶴川が氾濫したと仮定しての避難所解説・運営訓練が実施されました。中でも鶴川流域の 8 コミセン、5 小中学校、1 高校では具体的な訓練を実施しました。

松波地区では松浜中学校と松波コミセンが対象。特設公衆電話（災害時優先電話）の設置訓練と非常用ポータブル発電機の始動訓練を実施しました。

かんがるうのおへや

6 月 2 日（木）、コミセン体育館で「大信音楽教室」の大信ひとみさんを講師にお招きして「親子で楽しもう！リトミック教室」を開催しました。参加親子は 17 組。先生のピアノ伴奏に合わせ、手遊びをしたり、体を動かしたりと、楽しいひと時を過ごしました。



◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

中学生たちに大いに町内行事に参加してもらおうと、6 月 28 日（火）に町内会長と松波クラブの副会長 コミセンセンター長の 3 名で朝の全校集会に参加してきました。

お話ししたのは、ぎおん祭りとハッピーハロウィーンへの参加のお願いです。

今後多くの中学生が町内行事に参加される事を期待します。

（編集委員会 事務局）