

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452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、



本年度仲間入りされた皆さんと記念撮影



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ります。

町内会長 牧口 哲夫

1922年の方でお祝いの品を、代理人を通じ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。

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。

今、日本は世界一の長寿国として世界に知られる様になつておりますが、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

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

いろいろとご手配をいたしました、
コミニセン役員、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
二 琴将扇会	・ よさこいキッズ
三 南部蟬しぐれ	・ あばれ太鼓
四 宇佐美彰敏	・ 舞姫～PINE WAVE～
五 松波コーラスドリーム	・ 好きになった人
六 増生の宿	・ みんなで踊ろう どうこいしょ
七 花は咲く	・ バイオリン演奏
八 瑞豊会	・ 365 日の紙飛行機
	・ 四季の唄
	・ 大和楽城
	・ 郡上節(岐阜県)
	・ 東京音頭(東京都)
	・ 松波諏訪神社神楽会
	・ なそり(二人舞)
	・ 大平楽(鯛釣り舞)
	・ 大平楽(鯛釣り舞)
	(敬称略)



食事の準備



車で送迎



会場設定

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・・・。

【福祉部】

《専門部の活動》

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

の看板補修と並行で、旧保育園と

★桜の木の手入れ



新しくなって見やすくなりました



古い看板は取り外して

6月18日（土）、「ながらの目」の看板補修と並行で、旧保育園と

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。

★絵手紙教室

◎6月の活動実績

【公民館活動推進部】



女性陣も奮闘です。木の根元3か所に肥料を入れました



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



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います。

今月から柏崎市元気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つ分

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=



✿ 憶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

「天空のお花畠を訪ねよう」

行先 東館山高山植物園

講師 布施公幹さん

日付 7月29日(金)

時間 8時～17時

参加費 一七〇〇円

※かしわざき健康ポイント
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

日付 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
ファイギュアを作ろう

◆子どもキャンプ

場所 西山自然体験交流施設

日付 『ゆうぎ』

日付 8月6日(土)

～7日(日)

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

◆ラジオ体操実施

期間 7月28日(木)～29日(金)

日付 8月1日(月)～5日(金)

日付 8月8日(月)～10日(水)

日付 8月12日(金)

日付 8月17日(水)～20日(土)

日付 8月30日(月)～25日(土)

◆ボランティアデー(奉仕作業)

日付 8月20日(土)

(ラジオ体操終了後)

◆横笛教室 8月の予定

場所	実施日	時間
コミセン2階研修室	8月8日、22日、29日	15時45分～16時30分

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 荒小バレーボ 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 荒小バレーボ 常盤高PTA 松中バレーボ	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 荒小バレーボ 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 提灯洗い 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 荒小バレーボ	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 荒小バレーボ ボラントピア	20 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル



町内会の一大イベント。ご協力お願いします。

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。

《町内の出来事》

ぎおん祭り結団式開催

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

6月 26 日（日）、市内一斉に、鵜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。中でも鵜川流域の 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ボータブル発電機の始動訓練を実施しました。

避難所開設・運営訓練

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）