



編集兼発行

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

☎ 22-4352

新春餅つき大会

1月15日に、新春恒例の餅つき大会とさいの神を松波クラブの協力をいただいで実施しました。

餅つき大会では、小さい子どもは大人の手を借りて、大きい子どもは自分ひとりで頑張って、餅つきを楽しみました。

つき上がったお餅をお母さんたちからきなこ餅とあんこ餅にしてもらい、みんなでおいしくいただきました。

さいの神は、風がありました。松波消防団の立ち合いのもと、無事行うことができました。

今年度は100人程の方から参加して楽しんでいただきましたが、積雪のため昨年度よりは参加者が少なかったと思います。

一年の最初の行事でもあり、厄払いの神事でもあるので、来年はより多くの方に参加していただ



るよう、事前PRをしつかりやりたいと思います。

今年も子ども育成部の行事を部員一同頑張りますので、ご支援の程、よろしく願います。

子ども育成部部长 中村俊和



吹き矢もやりました



《専門部の活動》

【公民館活動推進部】

◎1月の活動実績

☆手芸教室①

1月24日(火) コミセン会議室
で、阿部由紀子さんを講師にお招きして「春の野山のタペストリー」を作りました。



お部屋に飾ると
明るくなりますね♪

外は雪が積もり、風も強く、寒い日でしたが、先生が用意してくださった材料はとても春らしい色合いでほっこり温かい気持ちになりました。春が待ち遠しいです。



認知症の対応方法



認知症ケア
＝接し方が分かんると笑顔でいられる＝

「認知症の疑いがあるのに病院の受診を嫌がる」

❖ どうすれば良い対応ができる？

・「健康のため」であることを強調する
・「元気である為に悪いところがないか調べてもらいましょう」と誘う
・付き添いとして同行してもらう

・「物忘れを見てもらいましょう」
・本人の意思を無視して受信日を決める
・何度もしつこく誘う



相談窓口

柏崎市北地域包括支援センターはらまち 24-4201

(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)



膝痛

に効く！コツコツ貯筋体操（例）

☆膝周辺を柔らかくし痛みを和らげるストレッチ

腰背部～膝裏

足の付け根～ももの前

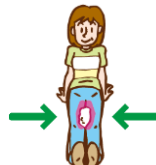
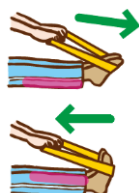


☆太ももの筋肉をつけ、膝の負担を軽くする

足首の曲げ
伸ばし

足を持ち上げる

足を内側に閉じる



(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)

平成 25 年度参加者アンケート結果抜粋



資料提供：柏崎市介護高齢課



膝の痛み

『コツコツ貯筋体操』

に効く！

膝痛を予防するためには、膝周辺の柔軟性を高める他に、膝の負担を軽くする太もも等の筋肉を鍛えることが大変重要です。体操をはじめ自転車や水中歩行等、無理のない範囲で運動に取り組んでみましょう。

参加者のこえ

「正座ができるようになった」

「膝の痛みが楽になった」

「膝のサポーターがいらなくなった」

お問い合わせは

介護高齢課地域包括支援班
☎ 43-9125

《コミセン便り》

今後の活動予定

◆横笛教室 3月の予定

実施日 6日、13日、27日
 時間 15時45分～16時30分
 場所 コミセン2階研修室

※13日はお楽しみ会を

予定しています。

◎お知らせ

◆探しています

1月30日～2月2日にコミセンの傘立てに入れておいた利用者の方の傘が見当たらなくなりました。間違えて持ち帰られた方がおりましたらコミセンまでご連絡ください。(☎22-4352)



傘の特徴

クリーム色の生地に茶色の格子の入った18本骨の傘です。

◆譲ってください

松浜中学校女子制服を譲ってください。

卒業やサイズが合わなくなった等で使わなくなった制服をお持ちの方はコミセンまでご連絡ください。(☎22-4352)



◆かしわざき健康ポイント制度

ポイント交換申請の締切が

まわっています！

申請期間 2月28日(火)まで

申請場所 ①元気館

②松波コミセン

③指定運動施設

申請書類 ポイント手帳

交換商品は貯めたポイントに応じて、施設利用券・入浴券・食事券・健康グッズと交換できます。

※商品は後日郵送されます

また全ポイントを小学校PTAに寄附すると歯ブラシ1本と交換します。



2月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
	20 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	21	22 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	23 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	24 そろばん教室 荒小バレー部 食推	25 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB
26 グランドゴルフ 紅屋	27 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	28 ハロウィーン 実行委員会	3/1 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	2 さわやかクラブ 柔道、卓球 新部会	3 そろばん教室 荒小バレー部	4 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 二丁目3区
5 GB コーラス	6 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 新聞編集委員会	7 ラケットテニス	8 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	9 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	10 そろばん教室 荒小バレー部 部長会	11 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB HP編集委員会 福祉部
12 グランドゴルフ 町民バレー ボール大会	13 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 そろばん教室	14 ラケットテニス	15 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室	16 さわやかクラブ 柔道、卓球	17 そろばん教室 荒小バレー部 常任委員会	18 舞姫PINEWAVE ワンバウンド GB 荒小ミニバス
19 GB	20 さわやかクラブ 手芸、卓球	21 ラケットテニス	22 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 松寿会	23 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	24 そろばん教室 荒小バレー部	25 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB

柏刈地域の 食の歳時記

今月から、柏崎・刈羽地域で昔から食されていた料理のレシピを紹介します。昔おばあちゃんが作ってくれた懐かしいおかずを、ぜひチャレンジしてください。

なお、このレシピは柏崎地域振興局発行「柏刈地域の食の歳時記」より許可をいただき抜粋して記載しています。

今回はハリハリ漬け（大根）です。

◎料理の区分：副菜

◎材料（出来上がり約400g）

- ・ハリハリ大根 50g
- ・数の子 50g
- ・昆布 10cm角1枚
- ・人参 20g
- ・しょうゆ 大さじ3(54)g
- ・みりん 大さじ3(54)g
- ・酒 大さじ3(45)g

◎作り方

- ①ハリハリ大根はたつぷりの熱湯をかけて、ひなた臭さを抜き、水けをきって1cm長さの小口切りにする。
- ②数の子は水に浸して塩出しをし

て、少し塩分が残るくらいで水けをきり、小口切りにする。

③人参、昆布は3cm長さの細切りにする。

④調味料は一煮立ちし、冷ましておく。

⑤清潔な容器に材料、調味料を入れ、時々液が全体に混ざるようにする。2〜3日後から食べられる。



栄養価

1/10量(約40g)当り

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.9g



《町内の出来事》

消防団出初式

1月8日(日)に松波、荒浜、高浜の3地区をカバーする柏崎市消防団十三分団の新春恒例出初式が、松波コミセンで行われました。式には各地区町内会長、コミュニティ協議会長からも出席いただき、今年一年地域の安全安心を守って行く決意を新たに致しました。せっかくの機会ですので、十三分団を紹介させていただきます。

当分団は柏崎市消防団北部方面隊に属し、一班(松波地区)、二班(荒浜地区)、三班(大湊・宮川地区)、四班(椎谷地区)で構成されています。人員構成は、幹部が分団長以下4名、団員53名の総勢57名ですが、定員の80名に対し、大幅な欠員状態となっています。自分たちの地域は自分たちで守るためにも、十三分団の継続及び更なる発展をとげるためにも、団員の増員は急務です。

本紙寄稿を機に、町民の皆様へ、十三分団を知っていただくと共に、新たな団員を期待する所存です。

(十三分団長 柴野利喜夫)

北部郷コミュニティ研修会

1月20日(金)に中通、西中通、荒浜、高浜、松波の5つの地区で構成される北部郷コミュニティ研修会が開催されました。

柏崎市の市民活動支援課長、主事、各コミュニティ会長、センタ―長、主事が一同に会し、各々の



地域で抱える問題、課題などが話し合われました。他地域の現状や活動も周知でき、これからの活動の参考になる良い機会でした。

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

トランプ新大統領が就任し、世界の政治・経済が大きく揺れ動く、全世界が注目しています。でも、私たちは地にしっかり足をつけて、皆さんと共に歩みたいと思いますので、よろしく願いします。

(編集委員会 事務局)