



2月5日(土)にポップポウル  
柏崎にて、地区体協主催の松波町  
内ボウリング大会が開催されまし  
た。参加人数は100人を超え、20あ  
るレーン全部を借り切つての盛大  
な大会となりました。

## ボウリング大会開催



編 集 兼 発 行

松波コミュニティ協議会  
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

この大会も松波の冬のスポーツ  
として定着しつつあります

各クラスの成績は次の通りです。

### 小学生低学年男子

優勝 諸橋聖二、 第二位 川

浪歩人、 第三位 中島和希

### 小学生低学年女子

優勝 堀内美波、 第二位 庭

山瑠南、 第三位 中村葉乃

### 小学生高学年男子

優勝 村田優人、 第二位 中

澤笙人、 第三位 栗林優河

### 小学生高学年女子

優勝 山田果林、 第二位 吉

田沙羅、 第三位 渡辺 彩

### 中学生男女

優勝 菊池瑠楓、 第二位 中

村 仁

### 一般男子

優勝 渡辺二郎、 第二位 牧

口哲也、 第三位 中澤 聡、

ブービー賞 品田広史

### 一般女子

優勝 渡辺美和、 第二位 権

頭ハナ子、 第三位 村田美穂、

ブービー賞 鬼山真知子

### 特別賞

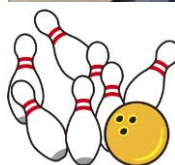
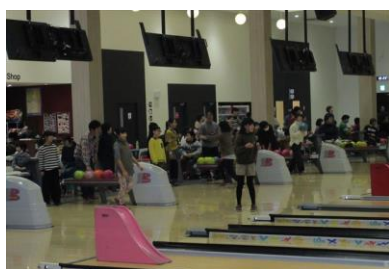
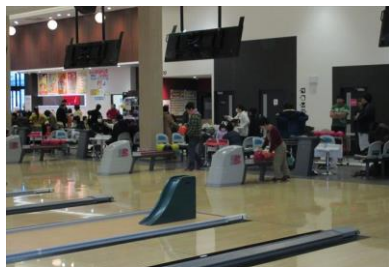
コミュニティ協議会長賞 2名

町内会長賞 6名

来年も多くの方の参加を待って

います。

(松波地区体育協会 金子 記)



## 《専門部の活動》

## 【公民館活動推進部】

## ◎2月の活動報告

## ☆手芸教室②

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



張物を引っ張り、  
鍵が着物の中に入ります



先生が用意してくださった材料は一つとして同じものではなく、着物の柄や帯の色が違うので目移りしてしまい、どれにしようかと選ぶのがとても楽しそうでした。各パーツが細かいので縫い合わせて形にしていくのは大変でしたが、参加者の方々は一生懸命に取り組んでいました。

## 【事務局】

## ◎新コミュニティ委員研修会

2月14日(火)に、町内各丁目から選出された25名のコミュニティ委員を対象に、研修会が開催され、所属する専門部を決めました。

この研修会は、新委員の方に、コミュニティ活動の概要を理解頂くことと、専門部の活動内容を紹介し、自分の所属したい部を選んでもらう事が目的です。

3月の専門部新部会で、部長始め役員が決まり、4月から平成29年度の行事がスタートします。

## ◎ハロウィーン実行委員会

本年度最後の実行委員会が2月28日(火)に開催され、本年度の反省事項を踏まえた上での、平成29年度の方針概要を決めました。

大きな変更点は、ステージを野外から室内に変更する事で、過去2年間天候により大きな混乱が発生した事への対応です。

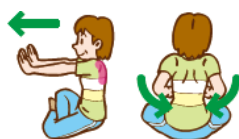


## 肩痛

## に効く！コツコツ貯筋体操（例）

## ☆肩周辺を柔らかくするストレッチ

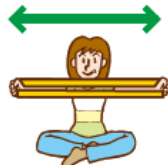
## 肩甲骨周辺



## 脇腹



## 肩～二の腕

☆肩周辺の筋肉をつけ  
肩の負担を軽くする

(\*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を行いましょう。)

(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



## 肩の痛み

## 『コツコツ貯筋体操』

に効く！

肩痛の原因は、運動不足や使い過ぎによる肩こり、老化による五十肩等が多くを占めます。ストレッチで肩周辺を柔らかくし、肩周辺の筋肉を強くしておきましょう。体操のほか、お風呂場での背中洗いも効果的です。

## 参加者のこえ

「エプロンの紐が結べるようになった」

「腕が上がるようになった」

「肩の痛みが楽になった」

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

## ◆コミセン総会

日にち 4月19日(水)  
時間 19時30分  
場所 コミセン2階研修室



## ◆交通安全協会松波地区総会

日にち 4月17日(月)  
時間 19時  
場所 コミセン2階研修室

## ◎お知らせ

## ◆譲ってください

松浜中学校男女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。  
(☎ 2214352)



## ◆忘れ物です

コミセン下足置場、かさ置場に多数の靴、かさの置忘れと、上着の忘れ物があります。お気づきの方、または利用者の方で普段使うために置いてある方も4月14日(金)までにお持ち帰りください。それまでに取りに来られない場合はすべて処分させていただきます。

## &lt;忘れ物&gt;

- ・ウィンドブレーカー (150 cm)
- ・adidas の上着



## &lt;下足置場&gt;



## &lt;かさ置場&gt;



## 3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	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
26 グランドゴルフ	27 さわやかクラブ 手芸、GB 横笛教室 荒小ミニバス	28 ラケットテニス GB	29 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス、GB	30 さわやかクラブ 柔道、卓球 GB	31 そろばん教室 荒小バレー部 GB グランドゴルフ	4/1 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
2 GB コーラス	3 さわやかクラブ 手芸 そろばん教室 荒小ミニバス	4 ラケットテニス	5 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	6 さわやかクラブ 柔道、卓球	7 荒小バレー部	8 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
9	10 さわやかクラブ 手芸、卓球	11 ラケットテニス 三役会 狂犬病注射	12 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 常任委員会	13 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	14 そろばん教室 荒小バレー部	15 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
16	17 さわやかクラブ 手芸、卓球 交通安全総会 胃がん検診 肺がん検診	18 ラケットテニス 子ども育成部 三役会 胃がん検診	19 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 コミセン総会	20 さわやかクラブ 柔道、卓球	21 そろばん教室 荒小バレー部	22 舞姫PINEWAVE ワンバウンド 町内会総会

## 認知症の対応方法

## 認知症ケア

= 接し方が分かったと笑顔でいられる =

NO.4



「こんな時」  
「ものを盗まれた」と家族を疑う

## 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聴く  
「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と味方になって一緒に探す  
・本人が見つけれられるように工夫する

・盗まれていないことを言葉で説得する  
・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)

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

### 相談窓口

柏崎市北地域包括支援センター  
はらまち 24-4201



## 春の全国交通安全運動

実施期間 『4月6日(木) ～ 4月15日(土)』

### スローガン

示そうよ 黄色い帽子に 大人の手本

## 消防団員募集

柏崎消防団第13分団1部1班では、団員減少の為、消防団員を急募しています。女性の方の入団も大歓迎です。ぜひこの機会に大勢の方々の入団をお待ちしています。

・入団資格 松波在住、年齢はおむね20才～40才までの健康な方

・消防団の主な活動行事

・出初式

・春季、秋季火災予防運動

・柏崎市消防研究大会

・北部方面隊連合演習

・原子力防災訓練

・お盆、年末の町内計画

・その他、火災、防災、風水害、地震、水難事故などの際に出動あり

「地域住民の方の安全・安心確保のため、地域貢献のため是非

保のため、地域貢献のため是非

あなたの入団を！ 1班の団員一同お待ちしております。」

尚、入団希望の方、詳細をお聞きしたい方、興味のある方は左記までお問い合わせください。

柴野利喜夫 ☎ 二三―二七二三  
種岡登志雄 ☎ 三二―〇八六八

### ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

2月、3月はコミセン行事が最も少なく、事務局にとっては本年度の反省と来年度の計画をじっくり検討出来る時期です。

三役、主事、専門部で熟慮した活動計画を常任委員会に提案して行きます。

平成29年度も、皆様方に喜んで頂き、共に歩んでいただけたコミセンとなるよう頑張りますので、ご指導とご協力のほど、よろしくお願い致します。

(編集委員会 事務局)