



ボウリング大会開催

2月5日(土)にボップボウル柏崎にて、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人を超える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。

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。

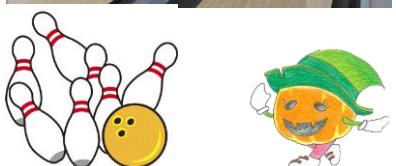
小学生低学年男子	
優勝	諸橋聖二、
優勝	川
小学生低学年女子	
優勝	堀内美波、
優勝	中島和希
小学生高学年男子	
優勝	村田優人、
優勝	中
小学生高学年女子	
優勝	澤笙人、
優勝	山瑠南、
中学生男女	
優勝	山田果林、
優勝	栗林優汎
一般男子	
優勝	菊池瑠楓、
優勝	村仁
一般女子	
優勝	渡辺二郎、
優勝	口哲也、
ブービー賞	品田広史
優勝	渡辺彩
優勝	中澤聰、
優勝	牧



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

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
コミニティ協議会長賞 2名	来年も多くの方の参加を待っています。
町内会長賞 6名	(松波地区体育協会 金子 記)
特別賞	



んでいました。参加の方々は一生懸命に取り組んでいました。

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、



ひもを引っ張ると鍵が着物の中に入ります

☆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「着物のキークース」を作りました。



◎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、平成29年度の方針概要を決めました。

◎ハロウィーン実行委員会

この研修会は、新委員の方に、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。

【公民館活動推進部】

◎2月の活動報告

《専門部の活動》

【事務局】

◎新コミニティ委員研修会

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。



肩痛

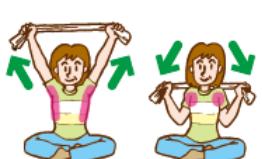
に効く！コツコツ貯筋体操（例）

★肩周辺を柔らかくするストレッチ

肩甲骨周辺



肩～二の腕



脇腹



★肩周辺の筋肉をつけて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

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

『コツコツ貯筋体操』

「ニニに効く！」



《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つた等で使わなくなつた制服をお持ちの方はコミセンまでご連絡ください。

(5
2
4
3
5
2)



<かさ置場>



◆忘れ物
・ウィンドブレーカー
(150cm)
・adidasの上着



<下足置場>

◆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ったために置いている方も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。

◆忘れ物です

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 荒小バレーボル	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 荒小バレーボル 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 荒小バレーボル	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 荒小バレーボル	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 荒小バレーボル	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

＝探し方が分かると 等転でいられる＝

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聞く

634 *Journal of Health Politics, Policy and Law*

「それは困りましたね、一緒に探ししましょう」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

- ・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:監修浦上克哉島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
はらきち 24-4201

【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

平成29年度も、皆様方に喜んで頂き、共に歩んでいただける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、よろしくお願いします。

2月、3月はコミセン行事が最も少なく、事務局にとつては本年度の反省と来年度の計画をじつ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。

消防団員募集

相崎消防団第1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 公表庄出、年齢35

あなたの入団を！ 1班の団員
一同お待ちしております。』

示^{アシテ} そ^ノう^ヨ 黄^カ色^イ 帽^ハ子^子 に^テ 大^シ人^ノの^テ 手^シ本^ハ』

春の全国交通安全運動

実施期間 『4月6日（木）～4月15日（土）』