



まずはランニング



体力・気力・健康は元朝体操から

こっちに投げて！

謹賀新年



編集兼発行

松波コミュニケーション協議会
振興編集委員会

新潟県柏崎市松波2丁目

17番3号

☎ 22-4352

市内第一位の参加数を誇る松波元朝体操が、朝8時から松波コミセン体育館で開催され、131名の老若男女が体操・ゲーム・餅まきを楽しみ、親睦を深めることができました。

牧口町内会長、渡邊コミュニティ会長、白井地区体協会長の3名の方々から年頭のご挨拶をいただき、元朝体操がスタート。

最初、体育館を5周ランニングした後、ラジオ体操第1、第2、町民の親睦を深める簡単なゲームと進みました。そして最後は、待ちに待った餅まきです。

5円玉や紅白餅、お菓子、カツプ麺、日用品、柏崎市指定ごみ袋がまかれました。

松波体協では2月に町民ボウリング大会を計画しています。

皆さんの参加をお待ちしています。

(松波体協事務局長 村山 記)

普段の暮らしの中で気になる点や改善してほしい箇所等に気づくことがありますたら、どうぞご遠慮なく町内会事務所に声をお寄せ下さい。町内会の役員一同、より一層居心地の良い町内作りを目指します。

さまで、二〇一七年もどうぞ町内会の活動へのご理解とご協力を、よろしくお願い申し上げます。

さまざまな活動を通して、同じ地域にお住まいの皆様が、安心して暮らせるように町内作りを進めています。

さて、二〇一七年は酉(鶏)年です。干支の酉ってどんな性格? 朝、必ず決まった時間に鳴くと言われるほど時間に正確な鶏。その性格からも解るように、とても几帳面な性格。また親切で世話好きと言われています。犬猿の仲と喧嘩の仲裁をしたのが「とり」だそうです。確かに干支の順番もそうですね。今年は町内の酉年の方の活躍に期待しています。

今年の冬は寒暖の差がありそうな気がします。体調管理には十分留意し、新しい年が良い一年であることを祈念し、新年の挨拶と致します。



町内の皆様、あけましておめでとうございます。

かれましては、良い年を迎えた事とお慶び申し上げます。昨年中は町内の行事、運営にご尽力を賜り感謝いたします。



町内の皆様、あけましておめでとうございます。

コミセンまつり「ハッピーホロウイーン」を始め、コミセンの行事運営にご協力いただき、感謝しております。

新年のご挨拶

松波町内会

会長 牧口哲夫

新しい年を迎えて

コミュニケーション振興協議会

会長 渡邊孝

『専門部の活動』

【公民館活動推進部】

◎12月の活動実績

★子ども書道教室

12月23日(金)コミセン会議室で、荒浜コミセン主事の小林眞実子さんを講師にお招きし、書道教室を開催しました。参加者は27名。

今年度から課題の文字が新しく変わり、難しくなったようです。子どもたちは一生懸命に取り組み、冬休みの課題を完成させました。



【事務局】



◎12月の活動実績

★コミセン大掃除

4日はコミセンの年末大掃除でした。お手伝いいただいた、サークル、専門部の皆さん、ありがとうございました。



水球もやったよ！



お友達ができたよ！

★ニースポーツ体験フェア&子どもの遊び広場に参加

12月3日(土)に総合体育館メ

インアリーナにおいて、ニースポーツ体験フェア&子どもの遊び広場が開催され、「かぼつち」が招待を受けて参加してきました。

会場では、大勢の子どもたちが、好きなスポーツや遊びを楽しんでいて、「かぼつち」が近づくと、大歓迎してくれました。

イベントには刈羽村の「トッキツキー」や高柳の「こーーたん」も参加していく、彼らとも友好を深めることができ、「かぼつち」に

とつて有意義な1日となりました。

健康コラム 【飲酒】

★生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどのくらい?

厚生労働省は健康日本21〈第二次〉において、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を

**1日の平均純アルコール摂取量が、男性40g以上（例　日本酒2合以上）
女性20g以上（例　日本酒1合以上）**

と設定しました。1日の飲酒量が増えるにつれ、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの病気になりやすくなりますが、この量ではさらに死亡率の上昇や心臓病の危険性が高くなるためです。

お酒の適量は、下表の20gが目安です。女性は男性の1/2～1/3程度といわれます。

＜主な酒類の純アルコール20gに相当する目安量＞

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	14%
純アルコール20gの目安量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	コップ半分 100ml	1/4本 180ml





かぼっちのお願い！！

この火を消さないでください
高橋まで

南星ドルフィンズ（旧 荒浜ドルフィンズ）です。町内を基盤にした小学生バレー部です。「当たり前の事を当たり前にできる子！」以前の事を当たり前にできる子！」をモットーに、バレーを通して子どもたちの自立を目指しています。

昨年11月には北銀杯新潟県大会で、柏崎刈羽地区として17年ぶりに3位入賞を果たしました。

でも、このチームが最大のピッチに立たされています。6年生が卒業すると部員が4人になり、大会などに参加できなくなります。頑張る子どもたちを何とか試合に出場させてあげたいです。

未経験者大歓迎！見学・体験自由！ ☎ 09016388062

部員急募

今後の活動予定

『コミセン便り』



◆手芸教室

①春の野山のタペストリー
日付 1月24日（火）

材料費 600円

②着物のキーケース

①②とも
日付 2月16日（木）

材料費 500円

時間	実施日	場所	時間	場所	講師	持ち物
15時45分	2月6日、20日、27日	コミセン2階研修室	13時30分	コミセン会議室	阿部由紀子さん	裁縫道具

◆横笛教室 2月の予定

時間	実施日	場所
15時30分	2月6日、13日	コミセン2階研修室

★子ども横笛教室★参加者募集

地域の仲間と伝統芸能を

楽しみましょう。

※申込み

(22-4352)

随時

コミセンへ

楽しみましょう。



1月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
					20 荒小バレー部	21 ワンパウンド フットサル、GB 地区体協 小杉様
22 GB	23 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 GB	24 手芸教室①	25 コソコツ体操 ワンパウンド そろばん教室 ダンス教室	26 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	27 そろばん教室 荒小バレー部 新潟交通	28 ワンパウンド フットサル GB
29 グランドゴルフ	30 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	31	2/1 コソコツ体操 ワンパウンド そろばん教室 ダンス教室	2 さわやかクラブ 柔道、卓球	3 そろばん教室 荒小バレー部	4 舞姫PINEWAVE ワンパウンド フットサル、GB 事業部
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	8 コソコツ体操 ワンパウンド 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 松波商工会	11 舞姫PINEWAVE ワンパウンド フットサル、GB HP編集委員会
12 グランドゴルフ 卓球	13 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	14	15 コソコツ体操 ワンパウンド そろばん教室 ダンス教室	16 さわやかクラブ 柔道、卓球 手芸教室②	17 そろばん教室 荒小バレー部	18 舞姫PINEWAVE ワンパウンド フットサル、GB
19 GB	20 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	21	22 コソコツ体操 ワンパウンド 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	25 舞姫PINEWAVE ワンパウンド フットサル、GB

男性だけの体操	松波会館	火曜 13 時 30 分	4 丁目	木曜 10 時	水曜 10 時	松波会館	コミセン	会場	集会場

コツコツ貯筋体操も今年で 7 年目に入り、町内 3 会場で約 60 名の方が参加して週一回実施しています。内容は体操、脳トレ、リズム体操等で、脳と体を動かし、元気を出してあります。また、12 月より男性だけの体操会も約 10 名で発足しました。多くの皆さんの参加をお待ちしています。(寺崎記)

☆コツコツ貯筋体操だより



階段踊り場に展示



研修室に展示

松波在住の遠藤健一氏より、ご自身で製作された油絵とお父さんの陶芸作品を寄贈いただきました。来館の際には是非鑑賞して下さい。

《町内の出来事》

ここに効く

コツコツ貯筋体操



腰の痛み

腰痛を予防するためには、①正しい姿勢を心がける、②日常生活を見直す他に③腰周辺の柔軟性を高め、背筋や腹筋を鍛えることが大変重要です。無理のない範囲で体操に取り組んでみましょう。

腰痛

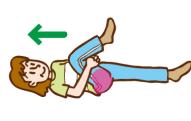
に効く！コツコツ貯筋体操(例)

☆腰周辺を柔らかくするストレッチ☆

⑫脇腹～ももの外



⑬お尻～膝の裏



☆腰周辺の筋肉を強化し、腰の負担を軽くする☆

⑩へそのぞき



⑪お尻上げ



⑫背中を反らす



参加者の声



「腰の痛みが和らいだ」
「ぎっくり腰にならなくな
くなった」

た

お問い合わせは
介護高齢課地域包括
支援班

☎ 43-9125

県営住宅除く
県営住宅

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

◎ 民生委員	・ 品田 豊彦 (再) ・ 宮崎 定夫 (新) ・ 小助川 直志 (再) ・ 外山 ミツ子 (再) ・ 品田 広子 (新) ・ 駒野 豊子 (新) ・ 畠 三千子 (新) ・ 主任児童委員 ・ 編集後記 ・ 松波 コミセンでは今年の目標として、【家に籠りがちのお年寄り（特に男性）】をどうやって外で活動してもらうか】を取り上げます。案としては、お年寄り対象のかた・トランプ大会、花見、ミニ運動会など、年 4 回ぐらい検討します。これが福祉への第一歩になればと思います。	平成 28 年 12 月 1 日から、民生委員、児童委員の新体制がスタートしました。任期は 3 年間です。
--------	---	---