

昨年発足した松波つなぐ会の今年度は、昨年と同様の行事に加え、からだファインの五十嵐氏を講師に迎え、年5回のレクリエーションを開催しました。レクリエーションと言つても、歩行しながらのストレッチや姿勢改善などの軽体操がメインです。結構な運動量にもなり、終了後は肩や首の凝りも取れ、血流も良くなり頭痛がなくなるなどの効果がみられました。

また、プログラムに合わせて身体への効能など、講師の的確な説明もあり、納得しながらの体操はより効果をもたらすことができた

思ひます。

さすがに夏の暑い時は、参加者の減少も見られましたが、暑さも落ち着いた9月以降は口コミでの周知もあり、多くの方から参加をしていただきました。



国療の実習生も参加しました

今年発足した松波つなぐ会の今年度は、昨年と同様の行事に加え、からだファインの五十嵐氏を講師に迎え、年5回のレクリエーションを開催しました。レクリエーションと言つても、歩行しながらのストレッチや姿勢改善などの軽体操がメインです。結構な運動量にもなり、終了後は肩や首の凝りも取れ、血流も良くなり頭痛がなくなるなどの効果がみられました。

つなぐ会の主旨は人と人との繋がりが目的の一つです。まずはコミュニケーションに足を運んでいただき、行事を通じて顔見知りになることで、事故や災害時などに速やかな通報、対応ができるべと考えています。

これからもつなぐ会は、高齢者の見守り、安全安心な町づくりの一環として、試行錯誤しながら活動していくたいと思います。

(事務局)



編集兼発行

松波地区コミュニティ振興協議員会
新聞編集委員会新潟県柏崎市松波2丁目
17番3号
☎ 22-4352

【専門部の活動】

◎11月の活動実績

★国道沿い水仙球根植え



春が待ち遠しいね!!



(地域環境部長 牧口 記)

秋晴れの中、地域環境部と花ネットワークは国道352線沿いに水仙の球根を植えた。コミュニティ進行協議会の美化活動の一環として、中学校から小学校までの区間で毎年少しづつ植え替えを行っている。今年も球根400個を、参加者みんなで協力して、1時間足らずで植えることができた。

来年の春には綺麗な花が咲くことでしょう。

◎11月の活動実績

★そば打ち体験講座

参加者8名が3班に分かれて、そば打ちに挑戦しました。講師の方から手ほどきを受け、本番開始となりました。見るとやまでは大違い!何とかそば粉を団子状態になるまでにたどり着きましたが、時間が掛かりすぎて固くなってしまいました。

打ちあがったそばは、私が思っていたより120%の美味しさでした。自分で打ったそばは格別です。

体験しなければ味わえません。

来年も計画があれば参加しませんか。ぜひ家の「そば奉行」になります。

(参加男性記)



【子ども育成部】

◎1月の予定

- ・新春餅つき大会、さいの神
1月13日(日)

【公民館活動推進部】

◎1月の活動実績

★新春餅つき大会、さいの神

1月13日(日)

事務局

☆「ハッピーハロウィーン in
まつみ」反省会

11月7日（水）に、白井実行委員長以下24名の実行委員が出席して、本年度の「ハツピーハロウイーン in まつなみ」の反省会を開催しました。

1月25日(日)に、役員、専門部、サークルの代表者等が参加して、センター全館や倉庫の大掃除を行いました。

普段なかなか掃除できない所まで片付けていただき、ありがとうございました。



グループディスカッションでは、活発な討議が行われました。

★柏崎市コミセン全体研修会

本年度は、当初予定の10月7日が台風25号による影響が強く懸念されたため、14回目にして初めて1週間延期して、14日に開催されました。

なかつたのではないか、との意見が大半でした。

は次のとおりです。今後実行委員会で対応を検討して行きます。

・ ジヤック・オ・ランタンの会場
がわかる大きな看板があつた方
が良い。

・トリック・オア・トリートのバ
レーンは倒れなハ工夫をする。

・ホラーハウスの装飾が寂しそぎる。

・交通整理員が高齢化しているので、考える必要がある。

★コミセン大掃除

☆先進地視察研修会に参加

このことは、今後の課題として検討して行く必要があると感じた

今回の研修会は、これから松波を考えていく上で、大変参考になつた。



交流会での審議風景

★「ミセン部長会開催

11月28日(水)に、本年度第一

回のコミュニティ振興協議会の専門部長会が開催されました。

・ 主な審議事項は
次年度の役員人事について

・次年度活動計画、予算について

・ハジヒーハロウイーン1周年対応について

・ハツピーハロウイーンの交通整 理員について

・まつなみ新聞の形態について
活発な意見交換がなされました
それらは次年度の活動計画に反映
させて行きます。

参加費
講師場所

100円

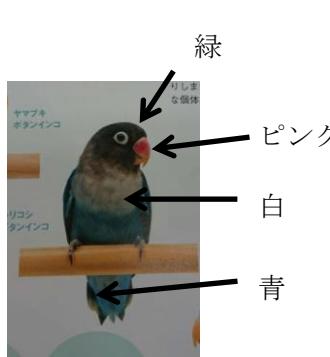
小林眞実子さん
コミセン会議室

日 12月22日(土)
時 ①午前の部(3・4年生)
間 9時30分～11時30分
②午後の部(5・6年生)
間 13時30分～15時30分

◆子ども書道教室
冬休みの宿題「課題」を
書き上げよう!

今後の活動予定

《「コミセン便り》



2228 品田】

【連絡先 080-5515

生後9か月のボタンインコが逃げてしまいました。見つけたら連絡いただければありがたいです。

見つけたら連絡ください

※詳しい内容は12月20日の回覧
または1月5日の全戸配布をご覧ください。

日 12月22日(金)
時 10時～11時30分
講師場所 NTTドコモ柏崎店
会場 松波コミセン

日 1月22日(土)
時 10時～11時30分
講師場所 NTTドコモ柏崎店
会場 松波コミセン

近年、スマートフォンが普及し生活の中で、便利・快適にお使いいただける一方で、トラブルの原因となるケースもあることから、躊躇している方も多いのではないかでしょうか?

☆スマートホンを使ってみたいけど、聞きたいことが山ほどある。でもお店に行くのは不安…と感じている方に。

☆買う前にスマートホンを操作してみたい!という方に。

☆買ったばかりで不安な方に。

「はじめてのスマホ教室」のご案内

◎お知らせ



※申込みが必要です。
コミセンまで連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
12月20日からのコミセン利用予定表					20 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部、SFC 民謡唄教室	21 荒小バレ一部 体協
	23 GB 荒小バレ一部	24 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部、GB	25 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス GB	26 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 GB	27 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC、GB	28 荒小バレ一部
	30	31	1/1 元朝体操	2	3	4 荒小バレ一部
			休館日			5 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
6 出初式	7 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	8 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス	9 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 グランドゴルフ	10 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC 民謡唄教室	11 荒小バレ一部 民児協	12 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
13 餅つき大会 さいの神 コーラス	14 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部、GB	15 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス	16 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 グランドゴルフ	17 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC	18 荒小バレ一部	19 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 体協

『町内の出来事』

【松波地区体協だより】

★秋のスポレク祭に参加

11月4日（日）秋晴れの下、ペタンク、スポーツ吹き矢、ふらばーるバレー、ボールの3種目に総勢30名程の選手団「チーム松波」で参加しました。



・ペタンク大会は、西山総合グラウンドで開催されました。当日は、天候に恵まれ、全26チームが5ブロックに別れて、競技開始から白熱した戦いを繰り広げました。

松波町もA、B2チームが参加し、Bチームがブロック優勝することができました。

ことができました。

大会を通じて他地域の方とも交流でき、有意義な時間

を過ごすことができました。

・スポーツ吹き矢は初出場の中学生を含む6名が2チームに分かれ、参加しました。

Aチームは優勝決定戦に進出し



したが、惜しくも2位、Bチームは決勝リーグに進めなかつたものの、優秀な成績を収めました。

このスポート

ツは点数を競うというよりも、礼儀作法

や腹式呼吸に重きを置いた

ニュースポー

ツです。

・ふらばーるバレー、ボールは、楕円形のソフトバレー、ボールを使い、

ワンバウンドさせてから相手コートに返すゲームです。楕円形のため、ワンバウンドした後、どちらに跳ねるか予測が難しいのですが、そこが面白いニュースポーツです。

今回松波は3チームが出場しま

したが、いずれも予選リーグで敗退しました。今後の練習次第でレベルも上がると思うので、次回に期待します。

ます。

体操前には脳トレや歌唱などを

行い、年一回茶話会を開催して、

交流を深めています。ここが痛い、

歩くのが大変、となる前に、ぜひ

コツコツ貯筋体操を始めましょう。

会費は無料です、がセラバンド代だけかかります。

会場・曜日 コミセン 水曜日

松波会館 月曜日
(男性のみ)

4丁目集会場
木曜日
松波会館 火曜日

いづれの会場も10時～
タードします。

来年度には、5月から新元号がス

タートします。

来年度も皆様のご協力を節にお願

いし、年末のご挨拶といたします。

(編集委員会 事務局)

コツコツ貯筋体操の紹介

◆◆◆◆◆編集後記◆◆◆◆◆

平成30年度も3ヶ月を残して終了します。

松波地区のコツコツ貯筋体操は、現在約80名が参加しています。

会場はコミセンのほか、3会場

で、それぞれ週1回活動しています。

男性だけのMen,s(メンズ)

コツコツも実施しています。

コツコツ貯筋体操は、畑作業や

スポーツなどでは使いにくい筋肉

を鍛えるので、体の原動力となります。

体操前には脳トレや歌唱などを

行い、年一回茶話会を開催して、

交流を深めています。ここが痛い、

歩くのが大変、となる前に、ぜひ

コツコツ貯筋体操を始めましょう。

会費は無料です、がセラバンド代だけかかります。

台風の影響で、初めて「ハッピーハロウィーンinまつみ」が延期になる等、影響が出ました。

残り3ヶ月の活動も含め、来年度

の活動がさらに素晴らしいものとなることを祈念します。本年最後の新聞発行といたします。いろいろと

ありがとうございました。

来年度には、5月から新元号がス

タートします。

来年度も皆様のご協力を節にお願

いし、年末のご挨拶といたします。

(編集委員会 事務局)



よろしく



まかせて