



松波ボランティアの会が、福祉活動を10年以上継続し、現在も活動している功績を認められて、柏崎市社会福祉協議会より表彰されました。

当日は、会を代表して田中代表が出席しました。

した。

松波ボランティアの会が  
表彰されました



編集兼發行

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

2 2 - 4 3 5 2

子ども会の部員さん  
おつかれさまでした  
部員同士協力し、朝のラジオ体操  
を12日間実施し、体操最終日に奉仕  
活動でゴミ拾いや広場の草取りをし  
ました。



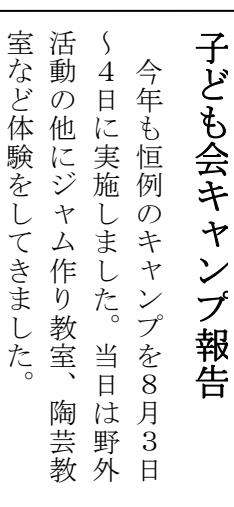
今年も恒例の盆踊りが8月14日に開催されました。

当日は、台風の影響で風が強く、屋外での開催が危ぶまれましたが、夕方には風もおさまり予定どおり実施することができました。

今年は、昨年以上に参加者が多  
数で、予定していた景品が不足し、  
子どもさんなどに迷惑をかけまし  
た。今年の反省を活かし、来年は  
さらに楽しい祭りにいたします。



令和元年の盆踊り



松波コミセンのホームページもご覧ください [松波コミセン](#) [検索](#)



民謡流し



ぎおんまつり

約 70 名が参加し  
ました



【子どもみこし編】

疲れたね



「セア～セア・セア」

ただ今 休憩中



## 【大人みこし編】



みなさんもチェックしてみてください。

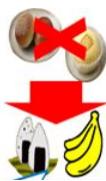
血糖値が高い状態を放つておくことで「糖尿病」と診断されなくとも、全身の血管がおかされ、自覚症状が出ないまま進行し、数年後には失明や透析、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまいます。

血糖値が高いかどうか分かる項目として、HbA1cで危険度がわかります。

柏崎市では健診受診者の約7割の方が血糖値が高い現状にあります。そして、松波地区でも同様に健診受診者の約7割の方が血糖値が高いです。

みなさんは一年に一度、健康診断を受けていますか？

健康診断を受けることで自分の体の状態を知ることができ、病気の早期発見・予防ができます。



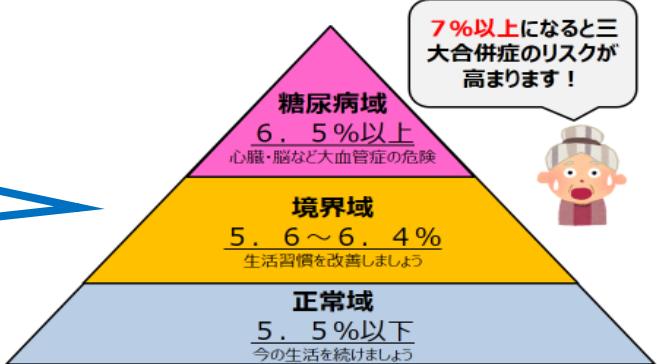
## 【元気館より】

### 自分の体の状態を ご存知ですか？

過去1ヶ月半～2ヶ月の血糖の状態を表します。  
ヘモグロビンは、酸素と栄養を体に運びます。  
⇒血糖が高いと、体に酸素や栄養を運べないので、値が高くなります。

肥満、高血圧、コレステロール、タバコが重複することで**境界型**でも脳梗塞・心筋梗塞を引き起こしやすい！  
糖尿病+上記疾患3つ以上  
脳梗塞・心筋梗塞発症の

### HbA1cの数値と合併症の危険度





10月13日はコミセンまつりです。  
当日は、「作品展」「ハッピーハロ  
ウイーン」を開催します。

作品展は、コミセンで実施した各  
種講座の作品及び、各自宅で創作し  
た作品も展示しますので、出展をお  
願いいたします。

また、「ハッピーハロウイーン」  
はおかげさまで今年で15回目とな  
りました。

これもひとえに皆様のご理解と、  
ご協力の賜物と思います。これから  
も宜しくお願ひいたします。

## 【コミセン事務局から】

### コミセンまつりのお知らせ

## 【今後の日程】

### コミセン

10月13日	ハロウイーン当日	つなぐ会 健康体操
○9月20日	コケ玉講座	
○9月25日	ハロウイーン看板立て	
○9月28日	ボランティアの会交流	
○9月30日	アメリカンフラワー	
○10月2日	ハロウイーン全体会議	
○10月7日	ハロウイーン当日	
○10月13日		

### 松波地区体育協会

8月25日に6地区の体育協会が鯖

石川改修記念公園でグランドゴルフ  
大会を予定していましたが、天候不順の  
ため、コミセン体育館でボッチャで交流  
しました。写真は表

彰式の模様です。



### 交通安全協会松波地区

○9月21日～30日	町内会
○9月22日	町民大運動会



### 9月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
22 町民運動会 慰労会	23 手芸、卓球部 トライウォーク	24 そろばん教室 SFC ラケットテニス	25 コツコツ体操 ワンバウンド コケ玉講座	26 さわやかクラブ そろばん教室 SFC、卓球部 民謡唄教室	27 ソフトバレー 荒小バレー部 健康麻雀教室 つなぐ会体操	21 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル 卓球部
29	30 ソフトバレー 手芸クラブ 卓球部 ボランティア	10/1 そろばん教室 SFC ラケットテニス	2 コツコツ体操 ワンバウンド アメリカンフラワー	3 さわやかクラブ そろばん教室 SFC、卓球部	4 ソフトバレー 荒小バレー部 健康麻雀教室	28 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル HP編集会議 ハロウイーン看板
6 コーラス	7 ソフトバレー 手芸クラブ T.O.T.説明会 ハロウイーン会議	8 そろばん教室 SFC ラケットテニス	9 コツコツ体操 ワンバウンド	10 さわやかクラブ そろばん教室 SFC、卓球部 民謡唄教室	11 ハロウイーン 準備	5 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
13 ハッピーハロ ウイーン&作 品展	14 ハロウイーン片付 ソフトバレー 手芸クラブ 卓球部	15 そろばん教室 SFC ラケットテニス	16 コツコツ体操 ワンバウンド	17 さわやかクラブ そろばん教室 SFC、卓球部	18 ソフトバレー 荒小バレー部 健康麻雀教室	19 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル