



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

松波ボランティアの会が 表彰されました

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表彰式に出席しました。



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。



夏休みに
ラジオ体操を
しました

令和元年の盆踊り

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。



子ども会キャンプ報告

今年も恒例のキャンプを8月3日～4日に実施しました。当日は野外活動の他にジャム作り教室、陶芸教室など体験をしてきました。





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】



【元気館より】

自分の体の状態を
ご存知ですか？

みなさんは一年に一度、健康診断を受けていますか？

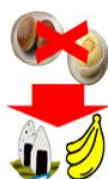
健康診断を受けることで自分の体の状態を知ることができ、病気の早期発見・予防ができます。

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。

血糖値が高い状態を放っておくことで「糖尿病」と診断されなくても、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。

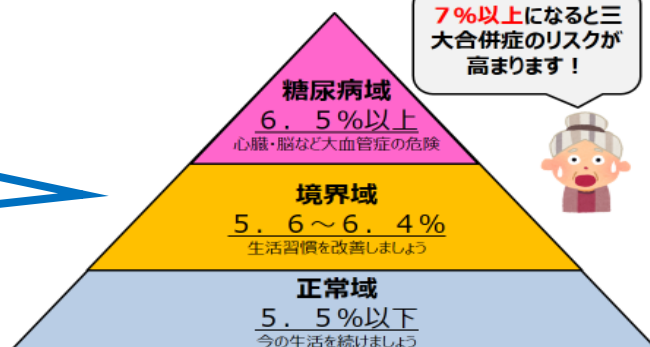
血糖値が高いかどうか分かる項目として、HbA1cで危険度がわかります。

みなさんもチェックしてみてください。



HbA1cの数値と合併症の危険度

7%以上になると三大合併症のリスクが高まります！



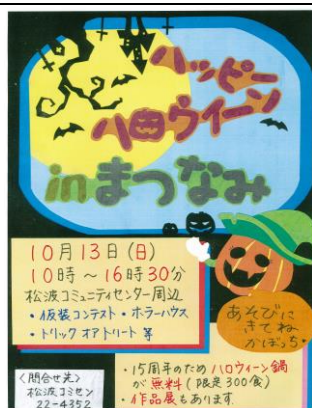
過去1ヶ月半～2ヶ月の血糖の状態を表します。

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



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
も宜しくお願いいたします。

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

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
ウィーン」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。

【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

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

町内会

- 9月22日 町民大運動会

交通安全協会松波地区

- 9月21日～30日

秋の交通安全期間

スローガン 【交通事故0を目指す日】

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。



9月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
					20 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
22 町民運動会 慰労会	23 手芸、卓球部 トライウオーク	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	28 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル HP編集会議 ハロウィーン看板
29	30 ソフトバレー 手芸クラブ 卓球部 ボラントピア	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	5 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
6 コーラス	7 ソフトバレー 手芸クラブ T.O.T.説明会 ハロウィーン会議	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 ハロウィーン 準備	12 ハロウィーン 準備
13 ハッピーハロ ウィーン&作 品展	14 ハロウィーン片付 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