



新年あけまして

おめでとうございます



松波すず風の家



援助員の直通番号

080-6937-5793

(だれでも初回は無料です)

先日、松波すず風の家って何をするとところ？
と言う質問がありました。

簡単に、説明した内容がこの様なことです。

松波すず風の家に来ると

- ・お茶のみをします
- ・おしゃべりをします
- ・テレビ体操をします
- ・手遊びをします
(無理にしなくてもいいよ)
- ・具だくさんのみそ汁を
お昼に出します

百聞は一見にしかずと言う
ことわざがあるように一度
お越しください。

松波すず風の家はデイサービ
スセンターではありません。

利用時に 半日200円
一日300円
が必要になります。

車で送迎します

都合の良い日でいいよ

都合の良い時間でいいよ

クリスマスツリーの飾りつけ





町内会長
牧口 哲夫

新年にあたり

町民の皆様、明けましておめでとうございます。
皆様に於かれましては、良い年を迎えられた事とお慶び申し上げます。

昨年、一昨年と猛威を振るった新型コロナウイルスも、ワクチン接種が進み、感染者が少なくなり、わずかながら明るい兆しが見える昨今であります。
町内会においては、2020年、2021年と予定していた事業計画はすべて中止となりましたが、今年の実施できればと願っております。

今年の干支は36年に一度の五黄の虎(ごおうのとら)だそうですね。五黄の虎の年に生まれた人は「周囲を圧倒するパワー」と「強い正義感と、信念、行動力」を持ちあわせた運勢を持つと言われています。町内会も五黄の虎のパワーをもらって今年度の運営に当たって行きたいと思っております。

今年が皆様にとって良い年でありますように、ご祈念申し上げます。
新年の挨拶といたします。



コミュニティ
振興協議会長
白井 広一

新年のあいさつ

町内の皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。
日頃から、コミセン活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症の影響でコミセン事業のほとんどが実施できなくなり、町民の皆様が大変ご迷惑をお掛けしました。現在、柏崎市では発生していない状況ですがまだまだ安心はできない状況ではあります。早く普段通りの日常生活が戻ってくることを願っております。

昨年は「くらしのサポートセンター」松波すず風の家が開所しました。高齢者の皆様が住み慣れた地域で、生きがいを持って安心して過ごしていただけるように、今年さらには充実して行きたいと思っております。町民の皆様からは是非利用していただきたく思います。

最後に、今年コロナ前のように多くの町民の皆様からコミセンに足を運んでいただけたらと思います。

うに感染対策を講じながら活動を実施してまいりたいと考えております。
これからも町内会と連携して事業を進めて行きたいと思っておりますので、町民皆様のご協力をよろしく願います。



【コミセン大掃除】

昨年度は、コロナ禍のため密接を避け実施日時を分散して行いましたが、今年度は11月28日に各種サークル、団体の皆さんから協力をいただき、約60名の方が館の大掃除を行いました。

ガラス拭き、体育館のギャラリー一部分等、普段の掃除では行き届かない所を重点に清掃をしました。



【ミニ運動会】

12月3日に楽しく運動不足を解消するため、ミニ運動会を開催しました。

ボール運び、ピンにペットボトルを利用したボウリング、じゃんけんゲームなど楽しいひと時を参加者全員で過ごすことができました。



【苔テラリウム講座】

近年、人気を集めている「苔テラリウム」講座を開催しました。

植物をガラス瓶などの中で栽培する園芸の一種で、おしゃれなインテリアにもぴったりです。

やるのとは見るのでは大違いで瓶の中に苔を植える作業が大変でした。



【あいさつ運動】

11月30日から4日間、浜っこを育てる会が一声挨拶運動を実施しました。

コロナ禍のため、小学生、中学生で実施していましたが、感染も抑えられているため、保護者や児童委員も参加して校門の前で挨拶を交わしました。



【表彰されました】



1丁目の品田豊彦さんが、民生委員・児童委員として永年地域の福祉向上に尽力されたことを称えられ勤続表彰を受けました。

本人は、この表彰を励みに今後10年は頑張ると言っていました。



【冬の交通事故防止運動】



12月20～28日での交通安全週間が行われ、安全協会松波地区も役員4名が、小学校前の横断歩道で立哨を行うと共に、11日は街宣車で町内を巡回し交通事故防止の啓発を行いました。



冬は、強風が吹くため、のぼり旗の設置は例年取りやめています。



【元氣館便り】

がんは万が一ではなく、二分の一！ ～がん検診を受けましょう～

現代、日本人の2人に1人は「がん」になる時代といわれています。しかし、早期がんであれば9割以上が完治するといわれています。自分の健康を守るために、定期的に「がん検診」を受けましょう。

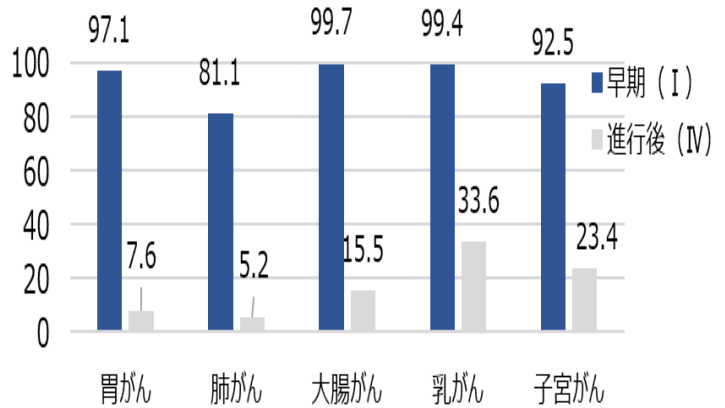
がん予防のための5つの生活習慣

- 1、禁煙する。
- 2、節酒する。
- 3、食生活を見直す。
- 4、身体を動かす。
- 5、ちょうどいい体重を維持する。

早期のがんには症状がほとんどありません。
だからこそ、症状が出る前に
がんを見つける「検診」が大事なのです！



早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！



新潟県ホームページより

1月5日からのコミセン利用予定表



日	月	火	水	木	金	土
			5 グランドゴルフ コツコツ体操 松中テニス部	6 ゲートボール ニコニコ3B体操 そろばん教室 卓球部、森下様 すず風の家	7 ゲートボール 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	8 舞姫PINEWAVE フットサル 南星ドルフィンズ
9 南星ドルフィンズ 松中テニス部	10 ソフトバレー 卓球部	11 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス 森下様	12 グランドゴルフ コツコツ体操 松中テニス部	13 ニコニコ3B体操 そろばん教室 卓球部、森下様 民謡唄教室 すず風の家	14 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	15 舞姫PINEWAVE フットサル
16 南星ドルフィンズ 松中テニス部 どんど焼き 三役会	17 ソフトバレー 卓球部	18 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス 森下様	19 グランドゴルフ コツコツ体操 松中テニス部	20 ニコニコ3B体操 そろばん教室 卓球部、森下様 すず風の家	21 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	22 舞姫PINEWAVE フットサル
23 南星ドルフィンズ 松中テニス部	24 ソフトバレー 卓球部	25 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス 森下様	26 グランドゴルフ コツコツ体操 松中テニス部	27 ニコニコ3B体操 そろばん教室 卓球部、森下様 民謡唄教室 すず風の家	28 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	29 舞姫PINEWAVE フットサル HP編集委員会 福祉部会
30 南星ドルフィンズ 松中テニス部	31 ソフトバレー 卓球部 便り編集会議	2/1 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス 森下様	2 グランドゴルフ コツコツ体操 松中テニス部	3 ニコニコ3B体操 そろばん教室 卓球部、森下様 すず風の家	4 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	5 舞姫PINEWAVE 南星ドルフィンズ フットサル 卓球部