



編集兼発行  
松波コミュニティ協会  
新聞編集委員会  
新潟県柏崎市松波2丁目  
17番3号  
☎ 22-4352

## 謹賀新年

新しい年を迎えて

コミュニティ振興協議会

会長 渡邊 孝



町内の皆様あけ  
ましておめでとう  
ございます。

昨年は新規事業  
の松波つなぐ会、

松波オンステージ等、松波コミュニ  
ティ振興協議会主催の行事及び  
運営にご協力をいただき、感謝い  
たしております。

さて、2018年、戌（犬）年  
がスタートしました。

干支の戌年の方の性格や特徴は、  
表面的にはシャイなタイプであり、  
派手な事や社交的なことは好まな  
いそうですが、自然と弱者を助け、



信頼を集めるため、リーダー的な  
存在に適しているそうです。

コミュニティ振興協議会では

今年の町内の戌年の方には、コミ  
セン活動の先頭に立っていただい  
て、シルバー世代の自宅外での活  
動の手助けをしていただける事を  
期待しています。

昨年から寒い日が続いています  
が、皆様体調管理には十分留意し  
ていただき、新しい年が良い一年  
であることを祈念し、年頭の挨拶  
といたします。

## 新年のご挨拶

松波町内会

会長 牧口哲夫



町内の皆様、あけ  
ましておめでとう  
ございます。皆様  
におかれましては、

よいお年を迎えられた事とお喜び  
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ております。

さて、2017年国内では、北  
朝鮮問題、台風による災害の発生  
等の1年でありましたが、幸いに  
も町内会にとつては、無事新しい  
年を迎えることができました。

これも一重に皆様方ご協力のた  
まものと感謝いたします。

もともと正月は、お供えをし、  
歳神様を祭る儀式でした。この一  
年の豊作と家族の健康を祈るため  
の儀式です。正月を迎えることこ  
そが一つの区切りであり、昔の人  
は正月を迎えると無事に新しい年  
を迎えたことを喜び、「数え年」  
と言って一つ年齢を重ねたもので  
す。

改めて、昔からの日本の暮らし

の良さや伝統に素直に感謝したい  
と思います。

今年の冬はラニーニャ現象の影  
響で雪が多いと予報されています。  
町内会としては万全の態勢で臨  
みたいと思っています。

新しい年が皆様にとって良い一  
年でありますよう祈念申し上げ、  
新年の挨拶いたします。

## 平成30年度会長選挙

平成30・31年度の会長選挙が、  
12月1日立候補受け付け、11日締  
切り、14日常任委員による選挙の  
日程で実施されました。

結果は、白井広一氏だけの届出  
となり、自動的に白井氏の当選が  
決定しました。

## 白井次期会長プロフィール

### 【生年月日】

昭和31年1月13日

### 【出身地】

北条（昭和56年に松波に移住）

### 【趣味】

スポーツ観戦  
米・野菜作り、山菜取り

### 【経歴】

昭和49年4月柏崎市役所入所  
平成28年3月柏崎市役所退職

## 《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(土) コミセン会議室で、荒浜コミセン主事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25名。小林さんは毎年小学校に出向いて指導をされていますが、この教室では一人ずつ添削指導をさせていただいています。子どもたちは先生の話をよく聞き、一生懸命に課題に取り組みました。

今回参加された子どもたちの習字は来年度のハッピーハロウィンinまつなみ&作品展に展示させていただきます。



## 【事務局】

## ◎ 12 月の活動実績

## ☆松波つなぐ会

今年度最後の松波つなぐ会を12月15日(金)に実施しました。今回はレクリエーションやかるた大会を催し、かるた大会では、大・中・小の大きさのかるたのグループに分かれて挑みました。参加された皆さんは童心にかえって、ひと時を楽しまれていたようです。



## ☆門松10年ぶりに復活



コミセン玄関に門松が復活

## 認知症の対応方法

## 認知症ケア

NO.12

＝接し方が分かったと笑顔でいられる＝



「こんな時」  
夜中に家の中でゴノゴノ動いて困る

どうすれば良い対応ができる？

- ・日光に当たり、外で活動する時間を作る
- ・規則正しい生活が送れるよう工夫する
- ・夜は部屋を真っ暗にせず、小さな明かりをつけておく
- ・気が紛れるよう他の部屋やお茶に誘う

- ・注意したり、叱ったりする
- ・説得してやめさせようとする

(出典：監修 浦上克哉 鳥取大学医学部教授 日本認知症予防学界理事長)

## 相談窓口

柏崎市北地域包括支援センターはらまち 24-4201

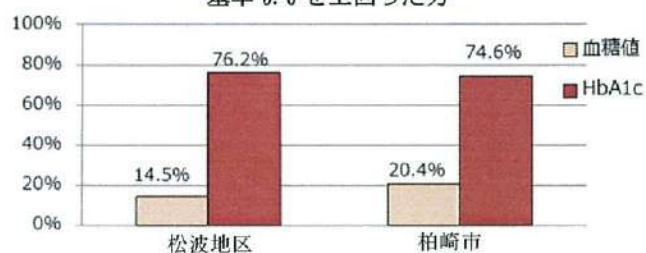


体調が悪い時や水分摂取が少ない時にもこうした状態になる時があります。健康状態をチェックしてみましょう

認知症ケア講座は今月で終了です。2年間にわたり愛読いただきありがとうございました。

H28 年度の国民健康保険加入者の健診結果より

基準 5.6 を上回った方



**HbA1c とは?**：過去 1～2 カ月の血糖の平均値。  
市の基準は 5.6 未満、合併症予防の目標は 7.0 未満

## 松波健康教室①

糖尿病に注目じや!

今月から元気館の協力をいた  
いて、シリーズで糖尿病に関する  
お話をいたします。

一回目は「糖尿病とは!」です。  
糖尿病は、血糖が必要以上に多  
くなる病気です。

糖尿病はかなり悪化しないと体  
調に変化がなく、放っておくと合  
併症を引き起こす怖い病気です。

## 《コミセン便り》

今後の活動予定

## ◆手芸教室のご案内

講師 阿部由紀子さん  
場所 コミセン会議室  
持ち物 裁縫道具

## ①ほのぼの じいばあ

日にち 1月23日(火)  
時間 13時～15時30分  
材料費 600円

## ②ふくろうのレターラック

日にち 2月23日(金)  
時間 9時30分～12時  
材料費 600円



## 1月20日からのコミセン利用予定表

| 日                    | 月                                        | 火                             | 水                                                  | 木                             | 金                                          | 土                                                       |
|----------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                      |                                          |                               |                                                    |                               |                                            | 20<br>ワンバウンド<br>フットサル、GB<br>地区体協                        |
| 21<br>GB             | 22<br>さわやかクラブ<br>手芸クラブ<br>卓球部            | 23<br>ラケットテニス<br>JBK<br>手芸教室① | 24<br>コツコツ体操<br>ワンバウンド<br>そろばん教室<br>ダンス教室          | 25<br>さわやかクラブ<br>卓球部<br>民謡唄教室 | 26<br>そろばん教室<br>荒小バレー部                     | 27<br>舞姫PINEWAVE<br>ワンバウンド<br>フットサル、GB<br>松波クラブ         |
| 28<br>GB             | 29<br>さわやかクラブ<br>手芸クラブ<br>卓球部            | 30<br>ラケットテニス<br>JBK          | 31<br>コツコツ体操<br>ワンバウンド<br>そろばん教室<br>ダンス教室          | 2/1<br>さわやかクラブ<br>卓球部         | 2<br>そろばん教室<br>荒小バレー部                      | 3<br>舞姫PINEWAVE<br>ワンバウンド<br>フットサル<br>事業部、GB            |
| 4<br>グランドゴルフ         | 5<br>さわやかクラブ<br>手芸クラブ<br>荒小PTA<br>新聞編集会議 | 6<br>ラケットテニス<br>JBK           | 7<br>コツコツ体操<br>ワンバウンド<br>そろばん教室<br>ダンス教室<br>子ども育成部 | 8<br>さわやかクラブ<br>卓球部<br>民謡唄教室  | 9<br>そろばん教室<br>荒小バレー部                      | 10<br>舞姫PINEWAVE<br>ワンバウンド<br>フットサル、GB<br>HP編集会議<br>卓球部 |
| 11<br>グランドゴルフ<br>卓球部 | 12<br>さわやかクラブ<br>手芸クラブ<br>卓球部            | 13<br>ラケットテニス<br>JBK<br>三役会   | 14<br>コツコツ体操<br>ワンバウンド<br>そろばん教室<br>ダンス教室          | 15<br>さわやかクラブ<br>卓球部          | 16<br>そろばん教室<br>荒小バレー部<br>新コミュニティ<br>委員研修会 | 17<br>舞姫PINEWAVE<br>ワンバウンド<br>フットサル<br>GB               |
| 18<br>グランドゴルフ        | 19<br>さわやかクラブ<br>手芸クラブ<br>卓球部            | 20<br>ラケットテニス<br>JBK          | 21<br>コツコツ体操<br>ワンバウンド<br>そろばん教室<br>ダンス教室          | 22<br>さわやかクラブ<br>卓球部<br>民謡唄教室 | 23<br>そろばん教室<br>荒小バレー部<br>手芸教室②            | 24<br>舞姫PINEWAVE<br>ワンバウンド<br>フットサル<br>GB               |

# 元朝体操

1 年の計は元旦にあり 今年も元気に過ごしましょう

元日 8 時より松波地区の元朝体操が開催されました。悪天候のせい、開始 15 分前までは参加者の集まりが危ぶまれましたが、8 時ごろになると大勢の方が来場され、体育館が人で溢れんばかりとなり、参加人数は過去最高の 174 名でした。

体操の次はミニゲーム、そして皆さんが待ちに待った餅まきです。今年は特別にカラーボールをまき、ゲットした人には特別な景品が渡され、無事終了しました。

(地区体協 桑野 記)



餅まきは大興奮



間違えずできました



町内会長挨拶



ボールゲットで特別賞ゲット



ゲームで仲間意識を高めて



ランニングで体をほぐして

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆  
皆様、あけましておめでとうございます。

新聞編集委員会も、新体制になつてから 3 年目の新年を迎えました。前任の広報部宮室部長から引き継いで、2 か月に 1 回の発行を毎月の発行に変えたり、コミセンのコピー機を使って自分たちで印刷できるように、用紙サイズを A4 に変えたり、記事の構成や配置を変更してみたりといろいろ新しいことに取り組んできました。やっと自分たちのカラーが定着してきたかなという気がしています。

まだまだ問題点や要望もあると思いますが、皆様のご意見を取り入れて、さらにお役に立つ新聞にして行きたいと考えています。

編集委員会の構成員は、各専門部とサークルから委員を出してもらい、編集委員長 1 名と事務局 1 名の合計 9 名です。

皆様の中で、新聞発行業務に興味をお持ちの方がおられましたら、ぜひ参加してください。  
これからもよろしく願ひいたします。

(編集委員会 事務局)