

平佐西地区コミュニティ協議会

30-7号 平成30年10月24日
天辰町2211-1 TEL27-2978

コミ協だより



「はんとけん体操」の普及を目指して学ぶ方々

いよいよ普及段階へ
器材、指導はコミが協力

はんとけん体操、導入団体を募集

今年度、当協議会では高齢者の体力維持・向上の目的から、「はんとけん体操」の導入を計画し地区に普及を図ることとしています。

9月から10月中旬にかけて三堂自治会館を会場として5週連続で実技講習会を実施。毎回30人ほどの方に参加していただきました。「かごめかごめ」や「桃太郎」などの童謡に合わせて、腕や足をゆったりと上げ下げして6種類の体操を行ないました。

各団体で「はんとけん体操」に取り組みましょう

高齢者の筋力アップを目指すこの体操は、県内各地で「ころばん体操」の呼称で評判です。自治会やサロン、高齢者クラブでの導入をご検討ください。

同体操の指導や必要な器材については、地区コミが協力していく予定です。詳細は地区コミ事務局までお尋ねください。



接戦での優勝に喜びもひとしおです

高齢者クラブ会員、日ごろの団結力を発揮

シルバースポーツ大会で優勝

9月20日、川内地区シルバースポーツ大会がサンアリーナせんだいで行なわれ、平佐西支部から高齢者クラブ会員39名が参加、途中シーソーゲームの展開となりましたが、優勝し、連覇を達成しました。当日は川内地区から13チームが参加、スプーンリレーや輪投げなど、9種目の競技で熱戦が繰り広げられました。

序盤の「ハッとしてゲー」の種目ではボールが竹かごに入らないなど大変苦戦し、亀山や隈之城などのチームと一進一退のゲームを展開。8番目のじゃんけんゲームで1位となりここで首位に。最終種目の「玉入れ」も3位を確保し、優勝しました。

日頃からグラウンドゴルフやサロン活動で仲間作りに励んでいる皆さんの団結力が発揮された大会となりました。

住民の交流と、生涯学習一年間の成果発表の場です

平佐西地区生涯学習フェア 11月11日開催

胡弓演奏家 劉福君氏を招待

国際交流センターで10時から(作品展示は9時)

今回はなんと、中国古来の楽器である胡弓の演奏家、劉福君氏をお招きできました。悠久の調べを堪能ください。

屋外では市民同士の交流する場を設置。うどん、おにぎり、唐揚げなどおいしい食べ物を準備。また、つきたて餅の振舞い、農産物の販売もあり、大食堂でゆっくり食事ができます。

2階のときめきカフェでは本格的なコーヒーとお汁粉なども楽しめます。

座席番号がそのまま抽選番号！全員楽しめる抽選会

フェアの最後には大抽選会。最高賞は取れたての新米1俵をそのままドーンと準備！多くの方のご来場をお待ちしています。



◎その他の話題

○ 市教育委員会、二学期制導入を検討

市教育委員会は、2020年度から市内の市立小中学校を対象に、現在の三学期制から前期、後期の二学期制に変えることを検討しています。

当面、今の夏休み、冬休みは変えずに10月の体育の日前後を秋休みとして、前期後期の二つの学期に分けることが提案されています。

集めた椿の実、買い取ります

1kg700円



今年も下飯青瀬地区コミュニティ協議会の依頼により、椿の実を集めることになりました。青瀬地区では現在椿の油の生産を地域で取り組んでいますが、原料調達のため、市内各地区コミにも協力を呼びかけておられます。製品は非加熱での搾油が可能で、近年人気が上がっています。

興味のある方は地区コミ事務局まで。こちらで連絡いたします。

編集後記

今年台風が翻弄され、市民運動会や地区の交通安全法令講習会なども中止、平佐西地区大運動会も室内開催するなど影響を受けました。

その台風も過ぎると一挙に秋の気配。夜はコタツが恋しくなりました。

生涯学習フェアまでいよいよ2週間あまりです。

当日はお友だち、家族揃ってたくさんおいでください。

秋を味わいに自然の中へ

天辰寺前古墳石室公開

内部を見る貴重な機会。アグリ館も物販します

○開催日 平成30年11月3日(土)

○時間 10:00~12:00

○場所 天辰町天辰寺前古墳公園

○どなたでも可。雨天中止。

○問合せ先 市役所文化課文化財G
23-5111(内線 5232)

寺山の秋を探しに行こう



第19回健康ウォーキング大会

○開催日 平成30年11月18日(日)

○集合・受付 9:30~9:50

○スタート 10:00川内中央中学校 校庭

○駐車場は陸上競技場フィールドで。ハイタウン平佐側入り口からお入りください

○コース 川内中央中学校⇒寺山公園(宇宙館入り口付近の運動広場まで)ゴール受付で参加賞とお菓子等あり。到着後は自由解散で

○締切 11月8日(木)。雨天は中止

○申込み 地区コミ事務局へ 27-2978

※当日の受付も可能です (体育部)

後期親睦グラウンドゴルフ大会

○開催日 平成30年11月21日(水)

○会場 樋脇グラウンドゴルフ場 (高齢者部)



はんとけん体操の初めてのお披露目でした



劉福君氏の心に響く素晴らしい演奏



作品を前に話が弾みます



感謝状を受けられる内村氏(右)

生涯学習フェア
楽しい会話飛び交う
学びの発表と交流の一日

11月11日、第33回平佐西地区生涯学習フェアが、国際交流センターにおいて開かれました。

屋外では自治会が主体となり食べ物や農産物の販売、屋内では自主学級、小中学校、保育園の子どもたちや個人で学ぶ人たちの作品展示がありました。また、ホールでは特別ゲストとして中国民俗楽器「二胡」の演奏家、劉福君氏によるミニコンサート。会場内には二胡の見事な音色が響いていました。

当日は多くのイベントと重なり、例年より少なめの人出でしたが、その分ゆっくりと鑑賞でき、また楽しそうに会話する人々の様子が伺えました。



慈眼観俳句・短歌コンクールの入賞者の皆さん



出店では話も弾みます



童心に返って1年生と昔遊び

11月2日、地域の高齢者37名が平佐西小を訪問し、1年生といっしょに昔遊びを楽しみました。今年は9種目を準備。1年生150人とともに遊びました。後日、その思い出を書いた子どもたちからのお礼文をいただきました。
(写真は「石蹴り」を指導する様子です)



花便り懇話会 今年も中央中で

11月4日、川内中央中学校で「花便り懇話会」がありました。校長先生による学校の現状報告や授業参観の後、中庭に移動し、吹奏楽部による「野外コンサート」を鑑賞しました。生徒、先生もいっしょに楽しい時間を過ごすことができました。

寺前古墳石室公開にぎわう



11月3日、天辰寺前古墳公園では石室公開があり、熱心な市民の皆さんが見学されました。

公園の入口では「天辰アグリ館」のお茶のもてなしもありました。

貴重な遺跡がこんなに身近にあります。地域の宝をみんなで大切にいたしましょう。



シバザクラ、満開の日を夢見ての作業です 10/28

がんばっています 環境衛生部

環境衛生部は、来年の春に行なうシバザクラ植栽の準備のため、木の根掘りや整地作業を行いました。その他、不法投棄調査やカノコユリの植栽など、地域の環境美化に努めています。



不法投棄調査を兼ねて清掃します 11/2



カノコユリを植えます。来年が楽しみです 11/8

親と子のそば打ち体験参加者募集

日時：12月16日(日)10～13時

場所：国際交流センター調理室

募集人員：8組16名程度(多い場合は抽選有)

締め切り：12月3日、地区コミ事務局(27-2978)まで申し込むこと。詳細はお尋ねください。



チームの力を合わせてがんばります。さあ、スタート

高齢者の皆さんが楽しみにされているコミ主催のグラウンドゴルフ大会。昨年度後期の大会は、冷たい雨の下での試合で大ブーイング。明けて今年度春季大会は、本番、順延日ともに雨にたたられ中止。そして今回やっと後期大会を11月21日、樋脇グラウンドゴルフ場で1年ぶりに開催できました。参加チームは、35チームの183人。あちこちで、ホールインワンが入り歓声が上がるとともに、楽しげな華やいだ会話と交流が交わされていました。

〈高齢者部〉

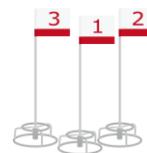


さあ、これからきつい上りに入ります(純大前付近)

最高の日和、グラウンドゴルフ大会
団体優勝は草原Aチーム、
個人優勝は高柳純一さん



個人優勝、高柳さんの見事なショット



心も弾むウォーキング大会

11月18日、川内中央中から寺山公園まで約5キロの行程を歩く「健康ウォーキング大会」が行なわれました。天気にも恵まれたこの日、参加者は友人や家族などと楽しそうに話しながら歩いていく様子が見られました。到着後はそれぞれに過ごし、景品の温泉券で温泉を楽しまれた方も多かったようでした。今年の参加者は85名でした。

〈体育部〉

＜住み慣れた平佐西で生活するために＞

「まごころささえ愛懇話会」開催

12月8日、国際交流センターで「まごころささえ愛懇話会」を実施しました。

平佐西地区でも超高齢化が急激に進む中で、要介護の高齢者を地域でいかに支えていくかは大きな課題です。各地で高齢者支援の取組をされている自治会長、民生委員及び健やか支援アドバイザーの皆様が7グループに分かれて意見交換を行いました。テーマは、①身近な近所付き合いと支え合い、②5年後10年後もつながりの強い地域にするために今からできることの2つです。今後、それぞれの地域における活動状況や課題を踏まえ



各グループの成果を発表します。参加者は48名でした

ながら、みんなで地域の高齢者を支えていくことを確認できた懇話会になりました。〈まごころささえ愛事業〉



喜入いきいきサロン



中ノ原ふれあいサロン



天辰サロン



鳥追いきいきサロン

4つのサロンではんとけん体操が始まる

継続は力なり、3か月後の成果が楽しみです

平佐西地区コミが導入を進めている「はんとけん体操」。11月から喜入いきいきサロン若葉会、中ノ原ふれあいサロン、天辰サロン及び鳥追いきいきサロンの4つのサロンで、20名前後の会員が参加して取り組んでいます。

推進員の皆さんの掛け声で準備運動、はんとけん体操、そして整理運動と、一連の運動で1時間程度の活動です。またそれぞれのサロンでは、体操の成果を確認するために体力測定も実施しており、3か月後に改めて体力測定を行い、体操の成果を確認することになっています。是非皆さんの地域でも導入を検討してみましょう。

〈まごころささえ愛事業〉

戦没者追悼式おごそかに挙行

12月2日、平佐西小敷地内招魂碑前で、戦没者追悼式を行ないました。当日は遺族17名を含む56名が参列。追悼のことばのあと、全員で献花を行ないました。戦争で犠牲になられた方々の冥福を祈り平和を願う式典となりました。



献花をする参列の方

〈保健福祉部〉