

## 鷹山大学（老ク協）閉校式開催

1月31日（木）鷹山地区コミュニティセンター会議室で鷹山大学（老ク協）最後の事業の閉校式を開催しました。

佐藤鷹山大学長（老ク協会長）、横山センター長より挨拶がありました。

健康福祉課永沢係長より「介護予防と百歳体操」と題して講演いただきました。

介護保険制度は「社会全体で介護支援する制度」で目的は自立を支援するため、要介護状態の予防と悪化防止のため、自ら健康の増進と能力の向上に努めるとなっております。

「百歳体操」は介護予防のため、筋力が落ちるのを防ぎ、自分のことは自分でできるように高知県で考案されました。加齢による身体機能の低下をゆつくりとした動作で誰にでもできる体操で、週1回、3カ月間は続け、DVDの貸与、5、6名の参加者で良いので実施について検討して欲しい。なお、町内では22カ所で行われていると話されました。

白鷹町生活支援体制整備協議会体委員会から黒沢コーディネーター、清野東駐在所長、小関民生委員にも出席いただきました。清野所長が「高齢者の交通安全」「詐欺被害の防止」について話されました。

遠藤さん、茅野さん、竹田さんの美味しいもてなし料理でにぎやかな懇親会となりました。



清野東駐在所長



永沢係長



横山センター長の挨拶



佐藤鷹山大学長の挨拶



にぎやかに懇親会



白鷹町生活支援体制整備協議会体委員会の皆さん

## お出かけ発表会

1月16日(水)、17日(木)よつば子ども園児による「お出かけ発表会」が、中山、萩野分館で開催されました。

4月の入園から成長した子ども達の遊戯、劇に関心、感動して拍手を送り、感謝とお礼の言葉を区長さんらが述べました。



## 鷹山地区社会体育事業

2月2日(土) ニュースポーツの「フラバールバレーボール」を皆に知ってもらい、広めようと初めての大회를旧鷹山小体育館で開催し、海老名和好町スポーツ推進員会長に指導をいただきました。

フラバールはボールの素材がやわらかく、変形しているためスピードが遅く、ケガの心配も少なく、また、アンダーサーブを行い、ワンプウンドしてからレシーブを行うため、ボールの方向性が定まらないスポーツです。

3回で返球の必要がありますが、2回で返球したり、アタックが禁止なのにアタックしたりと笑いを誘いながら楽しく競技ができました。



## 分館活動

2月5日(日) 針生分館で「餅の会」を開催しました。

小正月行事の「だんご」を処分しながら、分館の玄関で餅を搗き、地区民みんなで搗きたての餅を美味しく食べ、もう少しで来る春を待ち望んでおりました。



## 小正月行事(だんご下げ、おさいと焼き)

小正月行事の「だんご下げ、おさいと焼き」が1月13日(日)行われました。

針生地区では分館に子どもと一緒にだんご下げを行い、外にわら等でおさいとを積み上げました。

折居地区でもわら等で積み上げ、分館で餅を搗きふるまい餅を食べておりました。また、おさいと焼きは僧侶がご祈祷し、お焚き上げを行い、家内安全、五穀豊穡を祈っております。

新屋敷第2町内では「おさいと」までの道路に子ども会でランタンを作り、明るく、きれいに輝いておりました。新屋敷第1町内では甘酒、こんにゃくのふるまいが行われ、その他の地区でも趣向を凝らした取り組みが行われました。



## 中山公民館分館事業

～先人の暮らしに息づく  
知恵と技芸は宝物!!～



先人の暮らしの中に息づく知恵と生活技芸は宝物です。昨年度から冬季公民館事業として「わらじ作り」を開催し、今年は1月27日（日）に実施。継続2年目の事業です。

今年も講師3名（横山二男氏、紺野喜久男氏、佐藤良司氏）にご指導をお願いし、熊野神社役員の方や女性を含め20名程の参加者で「藁ぶち」研修も実施しました。昨年度の“悪戦苦闘”の反省を生かし、PPロープと一分五厘縄も準備。女性の参加を考慮して「布草履作り」も体験に加えました。

小さ過ぎたり、細過ぎたり、思い違いで踵と爪先が逆になったりと悪戦苦闘。でも2年目の人はさすがに上達していました。「来年も是非に！」と神社総代から要望も出ました。

和気<sup>あいあい</sup>と交流しながら、作品の展示・評価会。全員で“引きづりうどん”の昼食。熊野神社祭礼獅子舞へのわらじ贈呈を目指し、「来年また頑張ろう！」と誓い合いました。

文責 中山公民館長 鈴木雅明



### ストレッチ体操で歪み改善

1月～2月に月2回ずつ、しらかが整体の菅 悟さんにご指導いただきストレッチ教室を開催しています。体の歪みやバランスを整えるための必要な動きを、解りやすく説明していただきながらのストレッチは、「体が軽くなったようだ」ととても好評です。

年齢を重ねても、筋肉を増やしたり柔軟性を高めたりすることは可能であり、とても必要なこと。ストレッチは、自分できるとても良い健康法だと改めて気づかされました。

### 子ども教室 初めて食べたすいとん!うまい!

2月2日（土）コミセン前の広場で、寒さも忘れ雪の山から滑り落ちたり、穴を掘って落とし穴を作ってわざと落ちて見たりと、体を使って思い切り雪遊びを楽しみました。子どもは遊びの天才です。

また、昼食には100円ショップの便利グッズを使った海苔巻やチョコパフェ、すいとんを作りました。すいとんを食べるのが初めての児童がほとんどでしたが、「おいしい！」とおかわりして食べていました。

「自分で作って食べる」食の経験は子どもの成長にとって、とても大切なことのひとつだと感じました。



# 白鷹スキー場まつり

日時 2月24日(日)  
場所 白鷹町営スキー場



## そば打ち交流会

そばを打って、飲んで楽しく過ごす会です！

- ♪日時 3月1日(金) 午後5時～そば打ち  
午後6時～懇親会
- ♪会費 1000円 (参加できる時間からOK)
- ♪申込み 2月27日(水)まで

## 議会傍聴と昼食会

- ♪日時 3月6日(水)
- ♪集合時間 午前9時30分
- ♪集合場所 鷹山地区コミュニティセンター
- ♪内容 3月定例議会傍聴と昼食会  
昼食会場 割烹あかさか(鮎貝)
- ♪会費 1500円
- ♪申込み 2月28日(木)まで

## 白鷹東駐在所からのお知らせ

### 雪害の防止について

～除雪作業に伴う雪害の発生を防止するため、  
次のことに注意しましょう。～

1. 屋根の雪下ろし時の注意
  - 命綱、ヘルメットを着用し、安全な服装を心掛けましょう。
  - 携帯電話を持ち、2人以上で作業しましょう。
  - はしごをしっかりと固定しましょう。
  - 気温が高いときは屋根の雪のゆるみに注意しましょう。
  - 足場に常に注意しましょう。
2. 除雪機による作業時の注意
  - 回転部に雪が詰まったら、エンジンを切り雪かき棒を使用しましょう。
  - 作業中に周囲に人がいないか注意しましょう。



長井警察署 84-0110  
白鷹東駐在所 85-2046

### お知らせ

3月8日(金) 午後から  
職員が研修のため、事務室を休業します。  
ご協力をお願いいたします。

## ご案内とお知らせ

お申込み・お問合わせは  
鷹山地区コミュニティセンター  
電話 87-2502  
FAX 87-2509

## 野菜の台所～みんなでご飯を食べる時間～

- ♪日時 2月22日(金) 正午～
- ♪場所 鷹山地区コミュニティセンター
- ♪会費 500円
- ♪対象 鷹山地区にお住いの方
- ♪申込み 2月20日(水)まで

## 環境に優しいアイディア講座

- ♪日時 3月13日(水)  
午前9時30分～午前11時30分
- ♪場所 鷹山地区コミュニティセンター
- ♪内容 ネクタイのリメイクチャーム  
包装紙のポチ袋
- ♪講師 白鷹ごみゼロの日実行委員会  
加藤 仁美さん
- ♪持ち物 裁縫道具(針・糸・ハサミ)  
使わなくなったネクタイ1～2本  
包装紙(雑紙)
- \*こちらでも準備します。
- ♪申込み 3月11日(月)まで



## 自分で身体のコンディショニングを整える ストレッチ教室

好評につき、3月も開催します！

- ♪期 日 2月25日(月) 萩野ふれあい館  
3月11日(月) 3月25日(月)  
午前10時～午前11時30分
- ♪場所 鷹山地区コミュニティセンター
- ♪内容 身体の調子を整えるストレッチ
- ♪講師 セルフコンディショニングサロン  
パーソナルトレーナー  
しらたか整体 菅 悟さん
- ♪会費 無料
- ♪持ち物 ヨガマットまたはバスタオル・飲料水  
フェイスタオルかスポーツタオル
- ♪申込み 1回でも参加可能です。お申し込みは  
随時お受けします。