

センターだより

第107号

荒砥

発行日：令和6年2月15日

発行所：荒砥地区コミュニティセンター

Tel 85-0260

Fax 85-0263

思いやる心が築く明るい荒砥

シニア輪投げ大会 1/23



「集まれば 話もはずむ ストーブリーグ！」



1月23日火、新年恒例のシニア輪投げ大会が開催されました。

ことぶき学級を中心に各地区別にチームを組んで、30人がエントリーし、団体戦、同時に個人戦を戦いました。

日頃の分館での練習の技を競い合い、得点を積み上げますが、集中力と平常心をもって、均一のペースで、90点越えを成し遂げる方が散見され、驚いてしまいます。

またすべてのスポーツに通じる、腰や膝などの安定した姿勢も、技を發揮できる要素のようです。

冬期間のスポーツで、年齢を問わずゲームを楽しめる輪投げは、安定した人気を獲得しています。寒い中でもみんなが集まって、語り合いをも楽しむ、いわゆるストーブリーグを実感しました。

この冬は雪が少なく、芝生でグラウンドゴルフをしている方も見かけましたが、身体を適度に動かしながら、楽しんで健康維持を図りましょう。

大会の結果は下記の通りです。

表彰 団体戦(男女混合)

優勝	永楽会 B (出来町)	930点
準優勝	福寿会 (貝 生)	898点
第3位	仲 町	672点



おめでとう
ございました!



個人戦 男子

優勝	岩崎 英志さん	288点
準優勝	梅津 岩男さん	174点
第3位	菅野 志郎さん	162点

個人戦 女子

優勝	山口 恵子さん	450点
準優勝	山田 道さん	300点
第3位	渡辺 光さん	191点

軽スポーツ部会主催

運氣もUP! 身体ほぐし体操教室



「カチカチに固まった身体をほぐして、運氣もアップしよう!」と軽スポーツ部会では新年第一弾の体操教室を開催しました。

講師は菅原陽子氏(運動のアトリ工代表・健康運動指導士)です。ボールを使った、簡単なほぐしの動作から、一時間半後には汗を感じるほどに体全体がポカポカに温まっているというストレッチを経験しました。

おや?身体が軽くなっている、肩も固まっていな、得したなあと感じるリアルな運氣アップ!参加の皆さんはすっかり気持ちよくなつて、ニコニコ笑顔で帰路につかれました。

軽スポーツ部会では、無料でこのような軽スポーツのエクササイズやモルックのようなゲームを年間企画します。

必ずコミセン便りで告知して募集しておりますので、ぜひ次回からもお見逃しなく、お申し込みください。

また、こんな運動をしてみたいという要望もお寄せ下さると企画の幅が広がりますのでお知らせください。

荒砥地区 スケジュール

お申込み
お問い合わせ

TEL 0238(85)0260

コミセンは、下記の感染防止マナー※を守り、有効にご活用ください。

2024年2月～3月

ご自分のスケジュールを書き込んでご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
2/18 10:00～ 地域づくり研修会「地域で子どもを育てる」	19	20 9:30～ ことぶき学級閉級式(パレス松風) 13:30～防犯協会合同会議(役場)	21	22 13:15～ 元気わくわく教室	23	24
25	26	27	28	29	3/1 15:00～ 青パト巡回	2 13:30～ 子獅子修了式
3/3 あらのヒカリ☆ イルミネーション 撤収作業予定日	4	5	6 18:00～ 避難所運営委員会 19:00～ 救命救急講座	7 13:15～ 元気わくわく教室	8	9
10	11	12	13 19:00～ コミセン役員会	14 13:15～ 元気わくわく教室	15 15:00～ 青パト巡回	16

地域づくり研修会のお知らせ

令和5年度の地域づくり研修会は、**地域で子どもを育てる**を大きなテーマに、いま子どもたちの状況を知るために、講演を通して「コミュニケーション」を学びます。ぜひご参加下さい。

期 日/2月18日(日)10:00～12:00
講 師/小松ひろみ氏(家庭教育アドバイザー)
演 題/「コミュニケーションと心の健康」
会 場/荒砥コミセン大ホール
協 力/荒砥小学校
木村一彦教頭先生
※一般参加自由



養護教諭からみる学校現場でのリアルや家庭での会話など、心の健康、親の対応が及ぼす脳への影響など、とても参考になる講演です。

令和5年度 コミセン役員会(年度最終)

期 日 / 3月13日(水)19:00～
議 題 / 事業報告と決算報告、
その他 / 令和5年度の手当支給を行います

この機会にぜひご参加下さい!

救命救急講座

生活安全推進部会主催

「応急手当を学ぶ」

期日/3月6日(水)19:00～
会場/第1・2研修室(荒砥コミセン)
内容/応急手当の方法



- ①三角巾を使って、もしくは代用品を使って怪我を保護する方法
- ②有害鳥獣などに襲われた場合の応急処置