

センターだより

第130号

荒砥

発行日/令和8年1月15日

発行所/荒砥地区コミュニティセンター

Tel 0238-85-0260

Fax 0238-85-0263

思いやる心が築く明るい荒砥

謹賀新年



新しい年を迎え、荒砥地区のみなさま方のご健康と家内安全、そして、この一年が実り多き年となりますよう、心よりお祈りいたします。

初詣は、地元の神様へ一年の挨拶をと、家族連れの参拝者が多く見られた八乙女八幡神社。久しぶりの昔馴染みとの再会にも笑顔。薄らと雪化粧をまとった境内には、凜とした澄んだ空気が満ち、参拝者それぞれの新年の祈りが捧げられました。

八乙女が丘に、今年も多くの方々が集い、笑顔あふれる一年となりますように。

新年のごあいさつ

荒砥地区コミュニティ運営協議会

会長 熊谷 伸一郎

新年明けましておめでとうございます。

荒砥地区の皆様におかれましては、穏やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、当地区におきましては、幸いにも大きな災害はありませんでしたが、全国的には、豪雨、地震、台風等の災害が発生し、同様のことが何処でも起こりうる不安が増大しており、改めて「自助」「共助」の大切さが感じられた年でもあったと思います。

運営協議会におきまして、第二次地域計画において、「思いやる心が築く明るい荒砥」を目指し、避難所運営委員会の設置、防災講習会の開催、あらとのヒカリなどの事業を進めてまいりましたが、最終年度を迎えており、これまでの事業を検証し新たな計画を三月末までにとりまとめることとしております。今年は、午年ということで、物事が大きく発展すると言われており、第三次地域計画もウマくいきますよう願っております。

地域を取り巻く問題はますます多岐にわたり、一気に解決することは難しいと思いますが、地域に住む多くの人々の関わりと行動が解決に向けた第一歩であります。皆さまのご提言・ご意見を積極的に事務局にお寄せください。四月以降、新計画に基づく具体的な事業を展開していくこととなりますが、可能な限り、幅広い皆様が参加しやすいよう、そして、人と人とのつながりが強まるよう工夫しながら、進めていきたいと思っております。多くの皆様に関わっていただくことにより、活力ある荒砥地区の持続につながります。積極的なご参加を期待しております。

最後に、皆様のご健康と穏やかな一年でありますことをご祈念し、ご挨拶いたします。



2/11
(水・祝)

荒砥地区地域づくり研修会

研修テーマ「みんなで学ぶ 認知症のこと」
～知ることから始める認知症サポート～

少子高齢化が進み、町での高齢化は40%を超えています。荒砥地区においても例外ではありません。元気な高齢者も多い反面、将来に不安を感じているご家庭も多いのではないのでしょうか。

誰もが当事者になるうる認知症のことについて正しく理解し、特別視せず自分ごととして考え、支え合える地域づくりを目指し、下記の日程で研修会を開催します。研修内容は、認知症サポーター養成講座のカリキュラムに沿って行いますので、研修後にはオレンジリング（認知症の人や、その家族を温かく見守り、支援する応援者であることを示すリストバンド）を授与します。介護現場で感じる四方山話を交えながらお話いただきます。知ることから安心できるお話です。みなさまのご参加をお待ちしております。

*日 時 2月11日(水・祝)

*受 付 午前9時45分～

午前10時～午前11時30分

*会 場 荒砥地区コミュニティセンター 大ホール

*内 容 認知症について正しく理解し、だれもが元気に過ごせる老後のために

*講 師 介護福祉士 新野 暁彦 氏（ケアセンターとこしえ鮎貝 管理者）

*参加費 無料

*申込み 2月6日(金)までコミセンへ ☎ 0238(85)0260

FAX 0238(85)0263

*コミセン役員の方へは別途ご案内いたします。

安心して
暮らせる
地域に



地域防災マネージャーの防災通信

「雪の事故に注意」 雪の事故防止について

毎年、多くの方が雪下ろしや除雪作業中の事故で死傷しています。

○「自分は大丈夫!」という過信は禁物

「慣れているから大丈夫」「今まででがしたことはない」と思っている方もいると思います。しかし事故に遭った人も「自分は大丈夫だ」と思っていたかもしれません。過信は禁物です。

○雪下ろし中の事故が全体の5割以上!!

県によると、過去5年間に発生した雪害事故による死亡原因で5割以上を占めるのが、雪下ろし中の事故とのことです。特に高齢者が遭うことが多いようです。

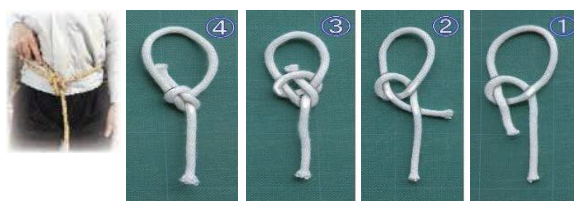
県では、安全な雪下ろしのポイントを8つ挙げています。

- ① 二人以上で周囲にも注意 ② 安全な服装 ③ 命綱を使う
- ④ はしごは固定 ⑤ 使いやすい道具 ⑥ 屋根の雪のゆるみに注意
- ⑦ 無理な作業をしない ⑧ 順序を守って。足場は特に注意

(※詳しくは「こちら防災やまがた」ホームページを確認してください。)

○自衛隊でも実践する命綱の結び方(下参照)

転落防止に最も効果的なのは、命綱を使用することです。命綱は、本来、安全帯などの幅の広いもので体に固定します。安全帯がない場合のために、自衛隊でやっているロープの結び方(もやい結び)を紹介します。



※命綱を結びつけるのは専用のアンカー又は家の反対側の柱に結ぶなど状況に応じてしっかりと固定。長さは屋根の上で止まる長さに。また、トラロープは命綱に向いていません。滑りやすく、ほどける危険があります。

○温暖化でドカ雪が増加傾向に!除雪作業は万全の体制で!

温暖化が進むと雪は減るんじゃないかと考えがちですが、調べてみると「ドカ雪」が増える傾向にあるそうです。また、気温が上がることで湿った重たい雪になるそうです。除雪はたいへんな重労働です。事故防止の対策をとり注意して作業を行いましょ。また、着雪による倒木で電線を切断し停電を引き起こす場合もあるので、石油ストーブ等、停電でも「暖」を取れるように備えましょ。

地域防災マネージャー 橋本和彦



12/4 耳つぼジュエリーワークショップ

美顔整体 musubi の伊藤あけみさん(飯豊町)を講師に、ワークショップを開催しました。

耳には約110個ものツボがあると言われていて、全身に繋がるツボが集中しているため、痛みや凝り、美容などのサポートに役立つということでした。

参加者の皆さんはダイエット効果のあるツボや肩こり緩和など自分の悩みに合わせて小さな突起のあるシールを貼りました。

お好みのチャームを選んでオリジナルのジュエリーづくりも楽しんでいただきました。



12/10 鍋帽子づくり



この季節の料理には、あると便利、ガス代・電気代の節約、お財布にも環境にも優しい「鍋帽子づくり」を実施しました。ご自身でも活用し、その良さを広めようと活動している、美しい郷づくり推進会議の加藤仁美さんにご指導いただきました。

土鍋でご飯を炊くので保温に使えて便利、小さい鍋帽子を作って、ティーポットカバーにしている・・・など、参加された方から嬉しいお声をいただきました。



軽スポーツ部主催

寝るだけ！座るだけ！ コンディショニング体験

大小2種類のストレッチポールを使って、全身の歪みを整え、骨盤底筋と体幹にアプローチ。姿勢スツキリ&肩こり、腰痛、尿漏れなどのお悩み改善を目指します。ぜひご参加ください！
(足腰に不安がある方も安心してご参加ください。)

▽日 時 1月25日(日)

午前10時～11時30分

▽場 所 荒砥地区コミセン 大ホール

▽講 師 菅原 陽子 氏

▽会 費 無料

▽締 切 1月19日(月)



荒砥小学校児童・保護者対象

ALTと楽しもう！

バレンタインワークショップ

▽日 時 2月7日(土)

午前10時～12時(予定)

▽場 所 荒砥地区コミセン

第1・2研修室、調理室

▽会 費 500円

▽締 切 1月23日(金)

※詳細は小学校を通してお知らせいたします。



ありがとうございました<(_ _)>

健康づくり推進員の皆さまに、調理室の清掃をしていただきました。引き出しの中や調理器具なども整頓していただき、おかげさまできれいになりました。ありがとうございました。

コミセンまつりで農産物を出品していただいた際のコンテナをまだお預かりしています。心当たりのある方は取りにきていただきますようお願いいたします。

これからの予定

- 1月16日(金) ことぶき学級
シニア輪投げ大会
- 19日(月) 手作りみそ教室
- 23日(金) 青パト安全パトロール
- 25日(日) コンディショニング体験
- 29日(木) 料理教室
- 2月4日(水) モールドール WS
- 6日(金) 青パト安全パトロール
- 7日(土) バレンタイン WS
- 11日(水) 地域づくり研修会

美味しい！簡単！洋食料理教室

身近な食材で、ご家庭で気軽に楽しめる洋食を教えていただきます。お気軽にご参加ください。

♪日 時 1月29日(木)

午前10時～午後1時

♪場 所 荒砥地区コミセン 調理室

♪講 師 牛澤 香澄 氏(長井市)

西洋惣菜店 リトリート シェフ

♪会 費 1,500円

♪内 容 おしゃれな洋食づくり

♪定 員 10名

♪締 切 1月26日(月)



モールドール ワークショップ

モールドールとは、約1mの長毛のモールを曲げたり、ねじったりして作る韓国発祥の小さな人形のことです。子どもから大人まで楽しめるワークショップですので、是非気軽にご参加ください。今回は猫を作ります。

× *日 時 2月4日(水) ×
午後1時30分～3時(予定)

× *場 所 荒砥地区コミセン ×
第1・2研修室

× *定 員 10名 ×

× *会 費 500円 ×

*締 切 1月26日(月)

