

表町コミュニティだより

おもてまち

第33号

2013.12.1

発行：表町コミュニティ推進協議会〔表町コミュニティセンター内〕長岡市中島5丁目7-7(TEL・FAX 38-0208)

共に生き
共に支え合う
パワーあふれる表町

学習発表会



フラダンス

表町コミュニティまつり 10月5・6日

健康相談会



作品展

ご協力ありがとうございました。



「コミュニティまつり」に参加して

永井 瑠美子

私が太極拳を始めて早や六年になります。始めようと思ったきっかけは、町中のイベントで大勢の人達が音楽に合わせて、ゆっくり、ゆったりした動作で舞う姿を見て、難しそうだけど面白そう、長く続けられそうと思い、早速習いに行きました。

太極拳は武術作法で超スローな動きと共に身体と呼吸、心を調和させながら自身を守る為、相手を押ししたり、引き込んだりする動作で一つに意味が込められていて、ゆったり動いているように見えてもバランスを取る為、筋力を使うかなりの運動量です。今や、大衆スポーツとして、呼吸循環機能の改善、リラクゼーション、集中力の向上、精神的効果等いろいろな面で身体に良いと考えられています。奥が深くやっついて楽しく面白けれど、中々覚えられず仲間同志で「太極拳同好会」と名付けコミュニティの場所をお借りし練習を重ねています。

十月五日、「コミュニティまつり」学習発表会に初めて参加させていただく事になり、最初は戸惑いましたが、それならと練習にも少しずつ力が入り勇気を出し、何とか演武を披露する事が出来ました。

終わった後「良かったね」「太極拳、面白そうだね」と声をかけていただき、ほっとしました。又、南京玉すだれ、フラダンス、ひまわり体操、コーラス等、皆さんいろいろ興味を持ち活動されている事を知る良い機会だったと思います。太極拳は年齢、性別を問わず子供から大人まで誰でも楽しみながら体力をつけていく健康法で、自身の健康法としてこれからも長く続けたいと思っています。

寿 敬老年齢達成を祝う会

9月13日(金)
西部保育園



9月13日、西入寺・西部保育園の会場をお借りして「敬老年齢達成を祝う会」が開催されました。アトラクションをお願いした小林幸一様の素晴らしいマジックショーに、12名の参加者と一緒に観賞した園児たちから驚きの歓声が上がリ、楽しいひとときを過ごしました。



西生寺見学に参加して 鈴木 明子

初秋の好天に恵まれた日に、コミセンの日帰り見学で和島地区を訪れました。まずは、お目当ての西生寺です。全国で唯一、鎌倉時代の即身仏がお祀りされています。そのお姿に先人からの尊く、深い祈りを感じる事が出来ました。次に、良寛様ゆかりのはちすば通りを散策し、木村家の菩提寺・隆泉寺をお参りしました。そして、映画「この空の花」のロケ

西生寺・和島見学 学習部会

地にもなった、旧島田小学校跡地、和島「トゥール・ル・モンド」での美味しい昼食に舌鼓を打った後、和島「道の駅」で買い物タイムを楽しみました。最後に、越後鉄道(現越後線)の創始者、須美父子の邸宅「住雲園」を見学して岐路に着きました。今回、初めての参加でしたが、改めて地域の宝物に感激した二日でした。



松尾神社・松籟閣見学 地域部会

《蛭庵・松籟閣・朝日酒造》 施設見学の旅

地域部会主催として、いつも半日コースで行っておりましたが、今回は一日コースで越路地区の内容盛りだくさんの施設見学をしました。まず最初に松尾神社の酒造図絵馬これは明治二六年奉納され、大きさは縦121cm×横304cmで酒造りの工程や酒屋の様子などが生き生きと詳細に描かれており、平成二五年九月に越路町文化財に指定されたなどガイドさんの歴史に触れる話に熱心に耳を傾けていました。

次に、地下に存在する石油や天然ガスを最先端の技術を使って採取する国際石油開発帝石株、昭和九年まで数年掛けて完成させた住宅で平成三五年、国登録有形文化財となった松籟閣、また朝日酒造の大きく立派な工場を係員から親切丁寧なお話を聞くことができ勉強になりました。最後にたくさんの人からご参加をいただきありがとうございます。来年も皆様に喜ばれるよう計画したいと思います。



健康料理教室

18名
参加



今年のテーマは「野菜を使ってバランスのよい食事を」と題し、「主菜、鮭のけんちん蒸し」「副菜、ひじきのあえもの」「汁物、具たくさんみそスープ」を作りました。みそスープには豆乳を加えました。ひじきは、ほうれん草・しょうがの千切りなどと酢であえました。昆布とかつおぶしで、出汁をとり、薄味でもとてもおいしくいただきました。

サークル活動の会員を募集しています

みんなで楽しいコミュニティ活動にしましょう

お申し込み、お問い合わせは 表町コミュニティセンターへ TEL 38-0208

| | 教室・サークル活動 | 活 動 日 | 時 間 |
|----|------------------|-----------|---------------|
| 1 | 水彩画教室 | 第1・3木曜日 | 13:00 ~ 15:30 |
| 2 | パッチワークサークル | 毎週月曜日 | 10:00 ~ 12:00 |
| 3 | パソコンサークル | 毎週月曜日 | 14:00 ~ 16:00 |
| 4 | 白鳥の会(リズム体操) | 第2水曜日 | 10:00 ~ 12:00 |
| 5 | みゆきコーラス | 毎週木曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 6 | 表町カラオケ同好会 | 毎週金曜日 | 19:00 ~ 21:00 |
| 7 | 南京玉すだれ教室 | 第2・4火曜日 | 19:00 ~ 21:00 |
| 8 | 金山会 | 毎週月曜日 | 19:00 ~ 21:00 |
| 9 | ミッキーキッズ(親子サークル) | 第2・4木曜日 | 10:00 ~ 12:00 |
| 10 | ひまわり会(介護予防体操) | 第1・3木曜日 | 10:00 ~ 11:30 |
| 11 | 健美体操 | 毎週水曜日 | 13:00 ~ 15:00 |
| 12 | NS(no smoking)囲碁 | 毎週金曜日 | 13:00 ~ 17:00 |
| 13 | 囲碁クラブ | 毎週月曜日 | 13:00 ~ 17:00 |
| 14 | 詩吟の会 | 月2回金曜日 | 18:00 ~ 20:00 |
| 15 | 謡星会 | 毎週火曜日 | 12:30 ~ 16:30 |
| 16 | みゆき琴友会 | 第1・3水曜日 | 13:00 ~ 16:00 |
| 17 | みゆきスポーツ少年団 | 毎週土・日曜日 | 9:00 ~ 12:00 |
| 18 | みゆきソフト | 4~9月、毎日曜日 | 6:00 ~ 8:00 |
| 19 | 表町剣士会 | 毎週月・金曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 20 | インディアカ | 毎週木・土曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 21 | バドミントンサークル | 毎週火曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 22 | 表町ソフトバレー | 毎週土曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 23 | 綱引き | 毎週木曜日 | 19:30 ~ 21:00 |
| 24 | ガールスカウト | 月2回 | 10:00 ~ 12:00 |
| 25 | お花あしらい教室 | 毎週金曜日 | 13:00 ~ 16:00 |

- みゆきスポーツ少年団(子供対象) 3年生以下のこどもたち大募集!
- みゆきソフト 楽しく、体を動かして汗をかきましょう!
- 表町剣士会(子供対象) 礼節を知り、仲間といい汗をかきましょう!
- インディアカ ドイツ発祥のスポーツで、老若男女問わず楽しめます!
- バドミントンサークル 皆集まれ!女性・経験者歓迎!
- 表町ソフトバレー 柔らかいバレーボールを使用するので初心者でも安全!
- 綱引き スポーツレクリエーションで楽しく・健康的に永く続けて仲間作りを!

スポーツサークル
メンバー大募集!!



活動紹介

- パソコン教室
- パッチワーク教室
- 水彩画教室
- 健美体操
- 南京玉すだれ
- みゆきコーラス
- ミッキーキッズ
- カラオケ教室

など

他にも教室はあります。





消防署見学

お茶の練習会



絞り染め



児童館の取り組み

私たち児童厚生員は年数回、研修会に参加して児童館、児童クラブでの運営が円滑にできるよう努めています。その中で今年度、初めて「食物アレルギー」についての現状や対策、それに対応する知識を小児科の医師からのお話をもとに学ぶ事が出来ました。

実際にアレルギーを持った児童も少なからずはいると思いますが、どの程度のアレルギーであるのかは個人情報でもあり、デリケートな部分でもあるので、私たち職員がアレルギーに対する知識をしっかりと研修で学ぶ事で児童館、児童クラブの運営に努めなければいけないと言う事なのです。

大切な子どもたちが児童館、児童クラブで安全に過ごす為にも、私たちの研修会の参加は欠かせない事だと思えます。

専任厚生員 寄稿

今後の事業予定

| | |
|---------------|--------|
| クリスマスお茶会(児童館) | 12月26日 |
| 親子スケート教室 | 12月15日 |
| 赤ちゃんの集い | 1月22日 |
| 新春麻雀大会 | 1月下旬 |
| 地域交流スポーツ大会 | 1月～3月 |
| 母と子の集い | 2月27日 |
| 食事サービス部会総会 | 3月 7日 |
| 早春囲碁大会 | 3月初旬 |
| 部会推進委員会 | 3月初旬 |

ボランティア募集中

お知らせ

表町コミュニティセンターの職員を募集します

◇配食調理ボランティア

毎月第1・2・4水曜日のいずれか

◇会食調理ボランティア

毎月第3水曜日

配食・会食共に食推委員さんが立てた献立に添って調理のお手伝いをさせていただきます。

共に9:00～13:00

◇清掃・買い物・身の回りの世話等

◇コミュニティセンター主事(1名)

(平成26年4月1日から勤務)

募集期間 平成25年12月10日(火)～
平成25年12月25日(水)

※雇用期間、職務内容、勤務条件などはコミュニティセンターにお問い合わせください。

(応募に必要な書類はコミュニティセンターに用意してあります。)

ボランティア活動にご協力頂ける方は表町コミセンまでご連絡ください。 ☎38-0208