



西山コミュニティ協議会

# 西山コミセンだより

## 第4号

〒949-4123 柏崎市西山町池浦877

E-mail : c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net

いきいき館内

電話 : 0257-31-6117

FAX : 0257-35-6178

令和4年11月4日

## 伝統行事 高内城祭

〈柏崎市地域コミュニティ活動推進事業〉

9月23日（秋分の日）午後4時から、別山分館において高内城祭が開催されました。

## 賑わいの創出へ 別山映画祭

この神事は今から112年前の明治43年に別山小学校の行事として始まったとされており、別山小学校が統合された後は別山小同窓会に引き継がれ、同窓会解散後は別山コミセンで実施されてきました。



神事は地域内外からの来場者で実施

今年からは西山コミセンとして行いましたが、地域外からの来場者もあり、神事後の神楽舞やお菓子の配付に笑顔があふれていました。



祝詞には鎮魂と地域の繁栄



神楽舞は「杵築」

参加者からは、「久しぶりに別山体育館に入れてうれしい」「別山の行事はこれからも続けて欲しい」という声が聞かれたほか、屋台や映画「アナと雪の女王」の上映会を楽しみました。



「アナと雪の女王」を2回上映



焼きそば100食は完売

## スカッと爽快！ ボウリング大会

10月16日（日）、健康推進部が企画するボウリング大会がポップボウル柏崎で行われ、小学生から70歳代まで幅広い世代の39人が参加しました。



ゲーム後の満足感に浸る参加者



互いに声援を送り合って投球

開会式で田村会長は「交流を中心にボウリングを楽しんでほしい」と述べ、参加者は始球式のあと2ゲームに挑戦。弾かれるピンの音が響きわたる中、思い思いゲームを楽しみ交流を深めました。

## 楽しく脳を活性化

# 健康レクリエーション

10月7日（金）午前10時30分から、栗林達彦さんを迎えた健康レクリエーションに22人が参加しました。



楽しい脳トレじゃんけん



腕をねじる体操を全員で体験

栗林さんは現在76歳、柏崎市高齢者運動サポーター協議会顧問、柏崎市レクリエーション協会会長等、市内での活動歴は約50年になります。

教室では、ご自身が入院された時の体験談や健康管理のために取り入れている体操等、軽快な語りと楽しいレクリエーションに会場は笑顔に包まれました。

## 健康教室 ～日常で足腰に負担をかけないための過ごし方とケア方法

10月12日（水）午前10時から、ブルボンウォーターポロクラブ柏崎の専属トレーナー嶋岡隆幸さんを講師とした健康教室に16人が参加しました。

最初に健康の定義を説明し、体と筋肉のつながり、定期的な水分摂取の重要性、悪い姿勢からくる痛みの原因等、スライドを使った分かりやすい説明に参加者は深くうなづきながら聞き入っていました。

これから閉じこもりがちな季節になりますが、自宅足踏みをするだけでも筋トレ効果があるとのことでした。

最後に、リラックス効果が期待できる腹式呼吸の正しいやり方を学び、心身共に穏やかな時間を過ごしました。



健康維持は学びと実践

## 講師：前澤早苗先生 presents メンズキッチン&料理教室



9/28

前澤先生と料理男子の12人

9月28日（水）午前9時30分から、「ご飯のおかずにもなるおつまみ」をテーマにした料理教室に12人が参加しました。

料理未経験の方から、新しい料理に挑戦したいと参加された方など、包丁を使わずに作る「パリパリ棒餃子」、電子レンジで時短「ポテトサラダ」他、計4品の調理に腕を振りました。



9/28

巻きすを使わないカルフォルニアロールに挑戦

また、10月31日（月）午前9時30分からは、「秋の味覚を味わう美味しいレシピ」をテーマにした料理教室に12人が参加し、「鮭の和風ハンバーグ」「レンコンのナッツサラダ」他、計4品を作りました。

また、10月31日（月）午前9時30分からは、「秋の味覚を味わう美味しいレシピ」をテーマにした料理教室に12人が参加し、「鮭の和風ハンバーグ」「レンコンのナッツサラダ」他、計4品を作りました。



10/31

講師の説明に集まる参加者

両日とも試食は行わず、持ち帰り用として容器に詰めた出来立ての料理を手に入れた「初めての献立で勉強になりました」「学生時代の調理実習を思い出しました」「楽しかったです。また開催してほしいです」と、笑顔で話す皆さんの様子が印象的でした。



10/31

鮭の下ごしらえ中

<知って得する耳より情報>

## 西山コミセン 知っ得講座

「知っ得講座」事業は、柏崎市社会福祉協議会地域福祉組織活動助成金を受け、年4回の開催予定です。

9/7  
(水)

参加者  
10人

### 第2回 パラコード教室

地域活動サポートセンター柏崎の渡邊浩二さんを招き、パラコードを使ったプレスレット作りを行いました。

『パラコード』とは、パラシュートを支える用途として作られたもので、耐久性と耐荷重性に優れており、利便性の高いアイテムとしてアウトドアや防災、アクセサリ等でも活用されています。

参加者は慣れない編み方に戸惑いながらも、会話を交え2個のプレスレットを完成させました。



渡邊さんの説明に真剣な表情

<柏崎市地域コミュニティ活動推進事業>

## 編付けネットのバッグ講座 編付けネットのバッグ講座

開催日：9月12日（月）、20（火）9:30～11:30 参加者：延べ22人 講師：石原ゆかり（西山町和田）



かぎ針を入れる位置を確認

参加者は好みの色の毛糸を選んだ後、小さなマス目にかぎ針を差し込み、糸を絡めて引き抜く作業を何度も繰り返しました。細かい作業に苦労もありましたが、完成したバッグを手に笑みがこぼれていました。

このバッグ作りは指定のマス目にカットしたポリエチレン製ネットのマスの中に、かぎ針で糸を編付けて作ります。ネットがベースになるため、重たい物を入れても形が変わることなく、糸の使用量も抑えることができる人気手芸の一つです。



素敵なバッグが完成

## 地域インターンシップ 大学生4人が農業体験！

西山コミセンとして受け入れた女子大学生4人（東京2人、大阪2人）が、9月17日（土）からの三連休を利用して稲刈りを体験しました。

体験先である別山の荒谷地内の田んぼではバインダーでの稲刈りや刈り取った稲を束ねる作業を行い、その後、稲束をハザに掛ける作業も体験しました。



稲の重さにビックリ



貴重なハザ掛けも体験

また、10月22日（土）には地域内で聞き取り調査が実施され、11月12日（土）のコミセン統合記念イベントではこれまでの成果が披露される予定です。

# 今年最後の地域内施設草刈りを実施

9月10日(土)午前7時から、環境整備部が中心となり、地域内施設の草刈りを実施しました。今年3回目となったこの日は穏やかな天候に恵まれ、コミセン関係者の他に各町内会からもご協力をいただき計54人が参加しました。全3回の活動、お疲れ様でした。



中川体育館(旧中川コミセン)



石地分館(旧石地コミセン)



はやまの里(大田地区)



別山分館(旧別山コミセン)

場所	1回目6/4	2回目7/23	3回目9/10
中川体育館	17	16	16
石地分館	12	15	12
別山分館	18	18	18
はやまの里	10	実施対象外	8
計	57	49	54

## 4コミセン統合記念イベント迫る!

開催日時 **11月12日(土) 13:30~16:30**

会場 **いきいき館、いきいきホール**

コミセン統合を記念した大規模なイベントです  
お楽しみや景品も盛り沢山

10/17 実行委員会が開催され、総務企画部を中心に当日のスケジュールや役割について確認しました。

### 【屋台販売品】

コミセン：五目おこわ、たご焼き、焼きそば、手づくり味噌、各種飲料

### 【地元団体】

岩手山：玉こんにゃく、やきとり

### 【地元食品販売】

ラ・プランタン、村田屋、さかえ茶屋  
石地わさび園



初の大イベントに向け 一致団結

西山コミセン特別公演

渋谷 駿 (新潟県出身)  
マジックショー

第1部 13:30~14:00  
第2部 15:30~16:00

12

師走 Dec.

西山コミセン (活動・会議) 予定表

11/2現在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					10:00~11:00	
4	5	6	7	8	9	10
	【健康福祉事業】 足裏健康法 10:00~11:00	【社協事業】 カフェボランティア 9:30~11:30			10:00~11:00	
11	12	13	14	15	16	17
	【生涯学習事業】 9:30~11:30 そば打ち教室①	そば打ち教室②	そば打ち教室③	そば打ち教室④	そば打ち教室⑤ 10:00~11:00	
18	19	20	21	22	23	24
	【健康福祉事業】 足裏健康法 10:00~11:00				10:00~11:00	
25	26	27	28	29	30	31
				年末休み	年末休み	年末休み

※事務局開設日は平日の月~金です。

※元旦は午前7時30分から「元朝体操」を行います。詳細は来月の回覧文書をご覧ください。

※新年は1月4日(水)から通常通り開館します。