



西山コミセンだより 第23号

〒949-4123 柏崎市西山町池浦877 いきいき館内

URL <https://nishiyama-cc.jp/>

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

電話: 0257-31-6117 FAX: 0257-35-6178

さらなる飛躍・成功を目指し **新たな一歩を**

皆様、新年明けましておめでとうございます。

穏やかな新年を迎えられた事と推察致します。

今年は六十年に一度の丙午年です。午年は勢いがあり前向きな動きを生む年とされています。馬は「飛躍」や「成功」を象徴する縁起の良い動物です。今年は干支に倣って当地域も大きく飛躍する年にしたいものです。皆様も健康に十分配慮され、飛躍・成功されますよう願っております。

昨年は皆様のご協力のお陰で、統合後の西山コミセンの防災体制構築が評価され、防災担当大臣表彰を受賞することが出来ました。ありがとうございました。今後も万一来に備え、防災を自分事としてとらえて準備してまいりたいと思います。

皆様も地域の拠り所として西山コミセンをよろしくお願い致します。執行役員一同、一層の努力を重ね盛り上げて行く所存であります。

本年も皆様にとって良い年となります様お祈り申し上げます。



会長 田村謙治

楽しく新年の準備を **八丁紙教室**

12月9日(火)午前9時30分から、年末恒例の八丁紙教室に9人が参加しました。指導には今回から村田千代子先生に来ていただきました。

参加者は何枚かの見本の図柄の中から好みの図柄を選び、今年は2枚切りに挑戦。

最初こそ2枚一緒に切り抜く作業に苦戦したものの次第にコツをつかみ、カッターの音と版を動かす音に包まれながら作業に没頭していました。参加者のほとんどが2枚の図柄を完成させ、その早さと切り口の仕上がりは先生も驚く出来映えでした。

八丁紙はお正月の縁起物として神棚や鏡餅の下に飾るものですが、松の内の期間が過ぎたら額に入れて飾ると年末まで楽しめるということです。



今年は干支より鶴や亀の図柄が人気

柏崎市社会福祉協議会 社協会費助成事業

★ **みんなの居場所づくり** ★**懐かしのあの頃に向かって ストライク!**

12月22日(月)午前10時から、第2回みんなの居場所づくりに9人が集い、初回に続きゲーム機器を使った脳トレとボウリングゲームで交流を深めました。

特にボウリングゲームはコントローラー(ゲーム機器付属品)を片手で持ちながら簡単な操作で行えるため、重いボールを持たず座ったままでも気軽に楽しむことができます。

参加者は好プレイには拍手を、惜しかったプレイには「ドンマイ」と声を掛け合うなど会場は一体感に包まれました。

次回は令和8年1月27日(火)午前10時から行います。新年はコミセンで Let's Bowling!

※「みんなの居場所づくり」への参加は、ゲームソフト使用許諾の都合により概ね65歳以上の方限定になります。



教え合いは会場全体のプラス効果

会議報告

令和7年度第3回常任理事会決定・周知事項

開催日等 11/27(木) 出席17人 (欠席3人)	事業報告	8/27以降の活動報告及びこれからの活動予定を専門部長・事務局から報告 総務企画部：石地地域マップ散策、コミセンまつりのアンケート結果・収支報告 教養文化部：高内城祭/別山音楽祭の会計報告等 環境整備部：地域内施設草刈り、福島湯/県立植物園視察研修、ガーデニング講座の予定 健康推進部：市民大運動会、ボッチャ大会の予定 コミセン事務局：各種教室の開催報告、TVゲーム体験等の計画
	会計収支報告 (年度末見込み)	補助金増額を受けられる3年間のコミセン統合優遇措置期間が経過したが、今年度の会計収支は順調に推移し、年末の次年度繰越金は約37万円になる見通しになっている。
	西山コミセンとして 自治会活動保険への 加入検討	前回の常任理事会で西山コミセンとして地域一括加入を提案し、24町内会の意向を集約したが、一致した意見としてまとまらなかったため一括加入はしない決定となった。 対応としてコミセン活動に限って補償する公民館総合補償制度に加入し、各町内会では従前とおりの対応をとるよう周知した。
	新年度の コミセン役員体制	会長・副会長、監事及び地域スタッフ：役員会で協議する 専門部員：地区別定数の改定(中川10、別山6、石地5から4へ減、大田3から4へ増) 部員の選出は地域スタッフを中心に選考し1月末までに報告 コミセン事務局：主事(5時間)の定年退職に伴う職員を1月から募集
	その他 周知事項等	(1)NintendoSwitchを用いた高齢者向け施策の実施 (2)警察署への要望事項：西山町事務所とアイン薬局間の横断歩道の位置移動 (3)今後の予定周知等

主催：チャレンジ夢クラブ チャレンジ杯「ボッチャ大会」〈西山地区体育協会〉



初めてのコートづくり



一投一投、球の行方を予想

12月7日(日)、西山総合体育館を会場に市内10チームが参加するチャレンジ夢クラブ主催のボッチャ大会が行われ、西山地区体協(西山コミセン)は地区ごとに結成した4チームとたくり広場(くらサポ石地)チームの計5チーム(交代選手含む計18人)が参加しました。

今年度はそれぞれ2回の練習会を設けてルールや投球の確認を行い、当日は「海」「山」と2つに分かれたブロック対戦に挑みました。

ルールはシンプルでありながら、投げる角度や力加減で変わるボールの行方に一喜一憂するなか、チーム石地は海ブロックで優勝を飾りました。

参加者はボッチャの奥深さとチームワークの大切さを改めて実感するとともに、他チームとの交流や応援し合う温かい雰囲気の中、和やかな時間を過ごしました。



海ブロック優勝のチーム石地

※西山町内にはコミセン単位で3つの地区体協があります。(西山地区体協、二田地区体協、南部地区体協)

支え合う地域をめざし

カフェボランティア活動

西山コミセンでは、地域の見守り活動のきっかけになればと社会福祉協議会の助成金を活用し、ボランティアの方に協力いただきながら小物作りをしています。

完成した小物は、民生委員が高齢者宅を訪問する際にお渡ししています。今年は民生委員の改選があり12月から新しい民生委員に代わります。「コミセンから預かってきました」と声をかけながら高齢者の見守り活動に役立ていただければ幸いです。

今年は、牛乳パックで小物入れを作成しました。(対象者は原則75歳以上の一人暮らしの方としています)



活動の一助に

柏崎市社会福祉協議会 社協会費助成事業
 〈9月～11月7回開催 延べ47人参加〉



終始和やかな小物づくり



小物入れをお届け

心地よい自分好みのストレッチを探す 健康教室

ストレッチヨガとマットピラティスの2つを健康教室として開催しました。

どちらも呼吸と連動した運動で、低衝撃で関節への負担が少なく、体力や柔軟性のレベルに応じてポーズの調整ができるため、初心者から高齢者まで幅広い層に適しているといわれています。

参加者からは、「少し動いただけで姿勢が良くなったように感じた」「普段の生活に取り入れた」という声や、両方の教室に参加した人からは「ヨガとピラティスの違いが分かってよかった」「このような健康教室を継続して開催してほしい」との感想が寄せられました。



ストレッチヨガ 11/5(水)、11/12(水) 参加者：延べ19人

講師 「フィットネスサークルユウキ」 坂井葉月さん

ヨガは、ゆっくりと身体をほぐしながら筋肉を伸ばし、柔軟性と自律神経を整えます。

アロマオイルの香りと照明を落とした部屋で行うストレッチは、リラックス効果もあり、全身を使ってポーズをとりながら筋肉をゆっくり伸ばしていきます。



呼吸に合わせ、手の先まで伸ばす



背骨を1つずつ動かすことを意識して



マットピラティス 11/25(火)、12/2(火) 参加者：延べ23人

講師 「フィットネスサークルユウキ」 大矢和子さん

マットピラティスは主に骨盤や背骨まわりの深部の筋肉（インナーマッスル）を鍛えることで、骨盤や背骨の歪みを整え姿勢改善に繋がります。ヨガとは呼吸法が違い胸式呼吸を基本とし、お腹を膨らませずに呼吸を行います。腹横筋を使えるようになるとぽっちゃりお腹も引き締まるそうです。

そば打ち教室 香り豊かな二八そば作り

12月18日(木) 午前9時30分から、二田コミセンそば打ち同好会所属の3人を講師に迎えたそば打ち教室に9人が参加し、そばの定番として親しまれている二八そばに挑戦しました。

最初にそば粉の扱い方から水回し、こね、延ばし、包丁で切る工程について講師の実演とともに説明を受けたあと、一人一鉢ずつに分かれてそば打ちを行いました。

大きなそば包丁を使った切りの作業では、均一な太さに切る難しさを感じながらも、完成したそばに笑顔がこぼれていました。

最後に講師が打ったそばで茹で方の説明を受けたあと、全員で試食を行いそば打ちの奥深さを味わいました。



職人技の難しさを実感



花の特徴と栽培方法について



水はけのよい培養土に植え付け

ガーデニング講座

ネリネ(ダイヤモンドリリー)の楽しみ方

11月6日(木) 午前10時から、宮内ガーデン(伊毛) 宮内博英さんの指導によるガーデニング講座が開催され12人が参加しました。

ネリネは南アフリカの原産で、花卉に光が当たると金属光沢のように輝くので、別名ダイヤモンドリリーとも呼ばれ、10～11月に開花すると約1か月近く花を楽しむことができます。

参加者は好みの花苗を選び、ネリネの楽しみ方や栽培方法などを教わり、実際に大きめの鉢への植え替え作業に取り組みました。

地域の動きから

「大崎雪割草保存会」の

雪割草移植作業に参加



環境整備部&西山の自然を豊かにする会



ハウス内で植え付け作業の説明



来春の開花が楽しみ

1月9日(日)午前8時から、大崎雪割草保存会(光村良平会長)の雪割草移植作業が行われ、西山コミセンから4人と「西山の自然を豊かにする会」の小林代表を含めて25人が参加しました。

西山コミセンからは初めての参加でしたが、根をしっかりと土に押しつけて鎮圧することが重要だと教えていただき、約2時間の作業に取り組みました。

大崎雪割草の里には毎春多くの方が訪れますが、地域のの方々の保存活動がそれを支えています。

西山コミセンとしても環境整備部を中心に支援を続けますので地域からもご協力をお願いします。

地域懇談会の開催概要報告

北部地域 10/22(水) 18:30 から西山町いきいき館

事前に提出されたテーマに関する市長からの回答や自由懇談の内容は「広報かしわざき」1月号や市のホームページに掲載されます。



会場には81人が出席

職員募集！ 西山コミセン 5時間主事

勤務日：1日5時間、月～金

休日：土・日・祝日

(年次有給休暇、夏期及び年末年始休暇あり)

給与：105,000円

★詳細は募集案内をご覧ください。

2/6(金) 13:30～16:00 大切にしたい 西山町の自然

☆第1部 総合学習発表会

(二田小4年生/内郷小3・4年生)

☆第2部 生物多様性講演会

(西山の自然を豊かにする会 井上 信夫 氏)

2

如月 Feb.

西山コミセン(活動・会議)予定表

12/25現在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30～11:50	5 【環境美化事業】 詳細は今月配布のチラシをご覧ください。	6 10:00～11:00 ①小学校総合学習発表会 ②生物多様性講演会	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13 10:00～11:00	14
15	16	17	18 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30～11:50	19	20 10:00～11:00 【社協事業】 みんなの居場所づくり 10:00～11:30	21
22	23 天皇誕生日	24	25 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30～11:50 専門部合同会議19:00～	26	27 10:00～11:00	28

最新情報及びこの紙面のカラー版は
西山コミセンのホームページをご覧ください。

