

〈広報〉  
第23号  
平成30年  
3月15日

# 青山小学校区 コミ協だより

Comi-Kyo-DAYORI in Aoyama elementary school district

青山小学校区  
コミュニティ  
協議会  
新潟市西区青山6-16-20  
☎025 (233) 2990

## 想定外？大雪、新潟市を襲う

### 交通網(列車・バス)混乱

今冬、新潟市は八年ぶりの大雪に見舞われ、列車・バスなどの交通網が大混乱したほか、水道管の凍結など日常生活にも支障が出ました。

バスの有明線は一月十二日午後から同十五日までストップしました。集中豪雨ならぬ集中豪雪の様相で、積雪は一時八十センチに。西区浦山の関屋分水の遊歩道や堤一带は白一色の雪景色となりました。このため、青空駐車車の自家用車は一気に降り続いた雪にすっぽり埋まり、雪除けにてんやわんや。坂道をのぼれ

ず押しでもらったり、バックしたり、大雪と格闘する光景が各所で見られました。バス停は脇に寄せられた雪がうず高く積み上げられ、乗り降りにも支障が出ていました。

想定外の大雪の洗礼、新潟市の備えはどうだったのか。バス路線や列車運行の混乱、歩道除雪の不備：市民生活は一時マヒ状態になりました。豪雪地に倣った道路除雪や降雪に対応したマイカーの青空駐車など、今冬の集中豪雪で日常生活をめぐる雪への備えが大きな課題となりました。



すっぽり降雪に埋まったマイカー



雪かきに汗かき奮闘する市民



一面、白一色の雪景色になった関屋分水路



寄せられた雪でうず高くなったバス停



青山小学校区

合同防災訓練小委員会

二月六日に第一回小委員会が有明福祉会館にて開かれました。

この小委員会は三十年度に青山小学校と有明地区・浦山地区が合同で防災訓練を実施するための防災検討会です。

三者合同避難訓練は来年度が初めての試みのため、小学校教頭先生・区役所安全安心課・各地区代表の十



五名が出席、実施内容について幅広い意見交換を行いました。

指定避難所である小学校からは授業日数との関連やスポーツ大会等により日程・時間調整の難しさ、区役

所からは訓練内容について、地域は参加者数の確保や進め方など、多くの課題が上がりました。

これから地域住民の防災意識の向上のため、どのような避難訓練内容が良いか、さらに会議を重ね実施内容を煮詰めていく予定です。



〈開催日程・場所決定〉

平成30年9月8日(土) 午後  
青山小学校グラウンド  
及び体育館にて  
合同避難訓練



青山小学校区コミ協講演会

発達障がいって? 地域の理解と見守り



「発達障がい」について考える講演会（青山小学校区コミ協、小針青山公民館主催）が2月17日開かれ、地域で社会教育や自治・民生活動に従事している人達ら約30人が聴講しました。前年度に続いて「発達障がいって何?」のテーマで、具体的な事例や早期対応の基本的な考え方など踏み込んだ内容でした。講師は児童指導員、発達心理相談員の岡村<sup>ひさの</sup>寿乃さん（夢のみずうみ村、児童発達支援事業所「びかびか」）

岡村さんは周囲の無理解によって引き起こされる反社会的行動、引きこもりや不登校などの二次障がいを防ぐためには発達障がいの根本的な

理解と障がい者独自の優れた能力を生かせるように接していくことが重要——と力説しました。発達障がいについて理解する心を養い、温かい見守りの地域社会をつくっていくことを考えさせられた講演でした。





Series  
6

地域のお茶の間を訪ねて

村井幸子 記

# いきいき健康づくりの集い

浦山地区自治協

バスが不通となり、青山小学校が休校となったほどの「ごが雪」が降ってから、一週間後の一月二十日(土)。

この日も寒い日であったが、現元民生児童委員の笑顔に迎えられて青山コミュニティハウス講座室に、男性七人・女性十四人が集合。

本日は月一回の浦山地区自治協主催の「いきいき健康づくりの集い」の日。

### ●開会

午後一時半、五十嵐さん(自治協会計)の開会あいさつ。五十嵐さんはスポーツウェア上下を着用されており、この会に対する意気込みが伝わってくる。



### ●こちヨガ

青山八丁目にある「フィットネスデザイン aigo 新潟青山店」の三澤大和さん(生活相談員 社会福祉主事)による体操。

三澤さんが「この度のどか雪で雪かきをした人？」とたずねると全員が「はい」と手をあげた。

「年末年始の家事と雪かきで、体が疲れていますね。こちヨガで血流を良くして、疲れを取りましょう」と優しくいただき、励ます三澤さんに好感度アップ。

最初は「脳トレ」です。私が出すじゃんけんに、皆さんは負けるじゃんけんを出して下さる。

「次は片手を胸にバー、もう片手は突き出してグー。つきはその反対ですよ。はい!」「え〜?」「アハハ!」と皆さん。

三澤さん「頭をひねって間違っているほうが血流の流れが良いので、全力で間違つてゆきましょう」に又、「アハハ、オホホ」の大笑い。

皆さんが和やかになったところで、部屋の電気を消し、カーテンも閉めて「こちヨガ」。

目を閉じて、揺らめくような音楽に身を任せ、心身をリラックスさせて、五分間の瞑想: 曲調が変わって、三澤さんの声掛けて首・肩をゆつくりと動かす動作へと移る。

が、「ん?」次の動作に移らない男性発見。昼食後でもあり、心地良く眠つたみたいです。(まもなく開眼された) 六十分、ゆつたりと全身をほくして部屋を明るくすると全身、とりわけ頭がすつきり。

### ●休憩・お茶タイム

二十分程、スタッフさん用意のお茶・お菓子をいたたく。

### ●筋トレ

後半三十分ほどは、脚・腕・腹筋をキックボクシング風に、リズムカルに動かして筋力・反射神経等を鍛える。

三澤さん「無理せず出来る範囲で」とアドバイス。そして、「皆さん、雪かきで筋力がつきましたね」と褒めの言葉。次回の日にちを確認して約二時間の集いは終了した。

### ●参加者インタビュー

女性Mさん・Hさん(浦山4) 「終わると体がすっきりします。楽しんでしています」

女性Oさん(青山5) 「徒歩五分で会場へ。終わると体が楽になります。家では出来ないものでありがた

いです」

男性Mさん(浦山2)

「こちヨガ、いつも眠ってしまつて心地良くて」

男性Hさん(浦山3)

「八十一歳です。誘われて来ました。皆勤賞です。参加した当日は体のあちこちが痛く、しかし翌日は心身ともにすっきりして自分にぴったりの運動です。月二回を希望しています」

### ●相馬自治協会長の話

家の近くに集まれるコミュニティハウスがあり、地域にあるあいごさんが指導に来て下さつてありがたいと喜んでます。好評です。浦山地区の方は無料、予約なしで参加できます。

### ●五十嵐担当のお話

有明地区の「らっくり」を見学した時は「各自治会でお茶の間があるし」と静観してました。団塊の世代が高齢化し要介護者が増大する事、健康寿命を延ばす必要がある事を聞き、この集いを二十八年七月に始めました。

### ●取材を終えて

様々な病気の改善・予防の策としてバランスの良い食、運動、睡眠、ストレス対処が大事と聞きます。結果として健康寿命を延ばすのです。運動は一人では出来ないもの。声掛け合つて心地良い時間を一緒に!



◆平成30年度 定期利用サークル一覧

※利用団体名の頭部◎印は会員募集をしているサークルです。

平成30年4月1日現在

曜日	種別	利用団体名	内 容	代表者名	電 話
月曜日	◎	楽ら〜くヨガ	ヨガ	土 屋	080-5175-7244
	◎	C h a r m	ジャズヒップホップダンス	樋 口	090-5558-2300
	◎	満 月 会	日本民謡	鈴 木	080-1101-0236
	◎	カ・フラ・オナー・ブアケア	フラダンス	浅 妻	090-8033-5177
	◎	有明フラダンス	フラダンス	鳥 羽	080-3705-1560
	◎	着付け・藤の会	着物の着付け	遠 藤	269-2723
	◎	さくら会(太極拳)	太極拳の練習	長 田	284-4910
	◎	アカシアクラブ	卓球の練習	田 中	265-0254
	◎	サークルK&K	麻雀	佐 藤	231-3268
	◎	すみれ会	パッチワーク・手芸	鶴 阜	234-3883
火曜日	◎	楽ら〜くヨガ	ヨガ	土 屋	080-5175-7244
	◎	3 B 体 操	健康体操	渡 部	080-5655-0655
	◎	太極拳青山会	太極拳	佐 藤	267-8329
	◎	士 衛 塾	青少年の空手	木 村	270-5005
	◎	3 B 健康体操	健康体操	中 澤	379-2026
	◎	カラオケ「気まま」	カラオケ	堀	080-2060-8653
	◎	小 百 合 会	麻雀	小 杉	266-7217
	◎	卓球・体操サークル	ラジオ体操・卓球	コミハ内	233-2990
	◎	火曜ニットサークル	編み物	白 田	265-0085
	◎	さくら会	茶話会	三 輪	266-9893
水曜日	◎	水曜編物・生花草月流	編物講習・生花講習	藤 井	233-4048
	◎	さわやか3B体操	健康体操	渡 部	080-5655-0655
	◎	はせがわ着物教室	着物の着付け	長 谷 川	090-2422-7561
	◎	永田宏行と歌お「うた声広場」	懐かしい歌を歌おう	永 田	090-4029-2456
	◎	C h a r m	ジャズヒップホップダンス・古典ヨガ	樋 口	090-5558-2300
	◎	ヴォイストレーニング歌声・ミレテの花	初めての人のヴォイストレーニング	外 山	090-5775-1472
	◎	合気護身術P・Three	護身術(女性・子ども限定)	睡 蓮	080-1154-0925
	◎	松 美 会	民謡	吉 田	266-6314
	◎	ヨーガの会	ヨーガ	野 口	232-0420
	◎	民謡きずな会	民謡・三味線・尺八	亀 山	283-0870
木曜日	◎	蒼 美 会	書道・茶話会	大 瀧	267-3465
	◎	4 J 会	編物	入 山	231-5505
	◎	関屋堀割町町内会	軽いストレッチ体操と語る会	相 馬	266-0636
	◎	浦山囲碁クラブ	囲碁	川 本	267-2416
	◎	墨彩画教室	墨彩画	藤 井	0256-72-3038
	◎	囲碁教室	囲碁	コミハ内	233-2990
	◎	ベビーマッサー・ジウラ	ベビーマッサー	田 中	378-1327
	◎	アトリエHANA	フラワーアレンジメント	清 瀬	090-3756-3587
	◎	体幹トレーニングの会	ヨガ	青 柳	090-2650-9916
	◎	たちばな会	麻雀	小 杉	266-7217
金曜日	◎	親和カラオケ	カラオケ	内 山	233-7439
	◎	すみれ会	パッチワーク・手芸	鶴 阜	234-3883
	◎	風の会	社交ダンス	鈴 木	260-7353
	◎	アカシアクラブ	卓球の練習	田 中	265-0254
	◎	ラウンドダンス青山	ダンス	鈴 木	265-4689
	◎	めぐみ会	バイオリン	細 川	090-5814-5106
	◎	はまなす会	健康体操・カラオケ	小 林	267-3392
	◎	フラワーサークルラベンダー	生け花・アザミ・フラワー教室	石 田	262-2916
	◎	R o o t s	ダンス	中 嶋	080-5061-8500
	◎	はせがわ着物教室	着物の着付け	長 谷 川	090-2422-7561
土曜日	◎	山沢詩吟教室	詩吟の練習	山 沢	233-6672
	◎	フライデー	麻雀	八 子	224-9855
	◎	まつの会	民謡	高 橋	266-9969
	◎	「石路」句会	俳句の会	中 村	262-0974
	◎	キンヨウカイ	茶話会	野 村	265-1548
	◎	3Bストレッチ体操	健康体操	平 澤	263-4468
	◎	箏の会	箏	佐々木	267-1599
	◎	尺八の会	尺八	後 藤	275-4785
	◎	浦山囲碁クラブ	囲碁	川 本	267-2416
	◎	ハート・コミュニケーション・スクエア青山	グループカウンセリングの勉強	中 川	260-4099 (1900338)
日曜日	◎	はせがわ着物教室	着物の着付け	長 谷 川	090-2422-7561
	◎	カ・フラ・オナー・ブアケア	フラダンス	浅 妻	090-8033-5177
	◎	青山小学校合唱部	合唱の練習	稲 毛	090-1399-2685
	◎	地域の茶の間「プランタン」	地域のお茶の間活動	山 本	266-6209
	◎	少林寺拳法	少林寺拳法	洪 谷	090-4925-0198
	◎	千 鳥 会	麻雀	小 杉	266-7217

※実施時間帯や詳細は代表者にご照会をお願いします。

青山コミハウスサークル紹介

体幹トレーニングの会



月2回、70代男性2名と女性2名の生徒で岩木インストラクター(女性)指導の下にトレーニングを続けています。道具もヨガマット一枚と手軽で、初心者でも簡単に始められるポイント指導で、身体の内側を鍛えています。

老若男女問いません、先ずは一回無料体験から始めてみませんか。



- 第1・第3木曜日  
午前10:00~11:00
- お問い合わせ  
090-2650-9916 (青柳)

故 野上幸一さん(西区青山)  
ハウスの踏み台を寄贈

西区青山、故野上幸一さんが生前、青山コミユニイハウスに寄贈した演壇用の踏み台がハウス利用者に喜ばれています。利用者の中には高齢者もいるため、ホールの演壇に上がるのに「ヨイショ」と難儀していたが、踏み台の設置で「助かります」と大喜び。寄贈された踏み台は幅九十センチ、奥行三十五センチ、高さ一三・五センチ、三台完備しています。

野上さんは書道教室や尺八のけいこでハウスを利用したほか、施設の整備・点検などにも気配りし、物心両面からハウス運営に協力を惜しみませんでした。

平成二十九年六月、九十二歳で死去。