

# 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

### 第3次いきいき西区ささえあいプラン

#### 地域別計画策定

少子高齢化・人口減社会に直面しています。また社会構造の変化により、家族で担う部分は小さく、限定的になってきています。そのようなときだからこそ、安心して地域で暮らしていくために、地域の力が求められています。地域の取り組みを継続、進化させる計画を策定することが緊急課題です。

社会福祉法で市町村に策定が義務づけられている行政計画（地域福祉計画）は理念計画であるとすれば、地域福祉活動計画は行動計画です。

青山小学校区も、これまでに二回の地域別計画（コミ協別計画）を策定し六年度と、通算十二年間実践してきました。そして二〇二一年度からの六年間の第三次計画の「地域別計画」を話し合う「地区懇談会」を、西区社会福祉協議会や西区健康福祉課、地域包括支援センターの支援で実施し計画策定を行いました。同区推進委員十四名やPTA役員の協力のもと、昨年未だに数回の会議を開き、慎重審議の結果、地域別計画が出来上がりました。

その一部を紹介します。

スローガン(目標：目指す姿、こんなまちにしたい)

## 人と人がつながり、子どもも大人も元気な地域



第1回地区懇談会

- 目標を達成するために……具体的な取り組み
- 1 誰もが安心して暮らせる地域づくり
  - 2 地域活動に関わる人を増やし、活動のすそ野を広げる
  - 3 安心・安全に暮らせる地域づくり

三項目それぞれの具体的な取り組み内容を別に策定しました。

全部を掲載できませんし、この計画で地域に潜在化する全ての福祉課題の解決につながるものでもありません。目指す地域の実現に向けて、これからどのようにすすめていくか、多くの機関や推進委員等とともに話し合いをすすめていきます。

そしてこの計画を基に、行政・地域包括支援センター・社会福祉協議会と連携・協力しながら、地域一体となって共に少子・超高齢化社会に挑戦していきましょう。



第2回地区懇談会





ない、差別しない。



今回配布した資料

# いきいき健康づくりの集い コロナに対応して進めた取り組み



新型コロナウイルスの感染は、第二波どころか第三波と言われて大都市を中心に全国的に拡大し、十一月に入ると新潟市西区においても大規模のクラスターが発生し、先の見えない不安が広がりました。

十一月の一回目を目前にして、民生委員さんから急遽開催は中止してはどうかとの意見が出て自治協会会長さんとも協議をして、クラスターの影響が見えていないということで中止を決定しました。

その後の対応について、十二月の自治協定例理事会で協議の結果、当面三月まで開催を休止することになり、その間の対応を自宅で個々各位で実施できる参考資料を提供することにしました。

西区役所の健康福祉課や包括支援センターと相談をし、「マイホーム体操」という自宅でできる運動のパンフレットを頂き、休止延長のお知らせと一緒に配布させて頂きました。一人の運動は姿勢やペースのとり方が難しいと心配の声もありましたが、なんとか自分に合ったものだけでも実践して頂きたいと祈る思いでお届け致しました。一日も早く、皆さんと顔を合わせて活動できる日がきますように！

(五十嵐修 記)



## うちの自治会 シリーズ 4

### 青山西

あいさつ、声掛け大切に！

会長 打越 輝郎



青山西自治会は七十七世帯の家族とアパート一棟で構成されています。七つの班とアパート一棟の住民で合計八班「八グループ」です。  
わが自治会では顔の見える自治会を目指しております。総会後の親睦会、避難訓練、子ども会行事、敬老会行事、さらに数年おきの日帰り温泉旅行等を実施しております。しかも、隣り近所の挨拶や声掛けを大切にしています。

つい先日の大雪（一月七日〜九日）でも隣り近所で声掛けし、楽しみながら除雪で汗を流しました。

「困ったときはお互いさま」みんなで住みやすい地域を目指しております。写真は避難訓練に集まった住民メンバーです。





やってみよう!  
**運動不足  
解消!**

# 自宅でできる マイホーム体操

かからない、うつさ

※運動する際は必ずパンフレットをよく読み、正しい手順で、無理のない範囲で行いましょう。



①椅子からの立ち座り  
(太もも) 10回



②踵上げ  
(ふくらはぎ+お尻)  
10秒保持×5回



③片手片足上げ(お腹とお尻)  
各10秒保持



⑥足のグーパー運動  
(足の指)  
10回



④上半身ひねり  
(お腹周り)  
交互にゆっくり10回  
※ペットボトル用意



⑤足踏みステップ  
運動(バランス)  
各10回

芋煮、鶏団子汁等の手作りをいただき、笑いヨガ、叙情歌でおいしく、楽しいひとときを過ごしてきました。おかげで両自治会住人は、顔見知りになってきたところでしたが、昨年春先からの新型コロナウイルスの蔓延に伴い、「集まって、しゃべって、食べて、笑う」事が出来なくなりました。



そこで昨年十二月五日は、「集まれなくてもつながる会」(社協令和二年限定)として、「マスク入りメッセージ」

「笑顔でいてください」「久しぶりに会えて良かったです」などやりとり。十三年目は思わぬ形、マスク下で笑顔の交流となりました。

高齡化の地域で支え合うためにと設立された「西有明町福祉の会」(代表・金子昌司氏)は、今年設立二十八周年を迎えます。

その西有明町福祉の会と西有明町第一・第二自治会は、支え合うためには日頃の顔合わせが大事と西区社協の「歳末たすけあい助成」を頂き、毎年十二月第一土曜日に七十歳以上の集まりを開いてきました。昨年十二月五日で十三年目となりました。

## コロナ禍の地域 マスク入りメッセージを各戸配布へ





◆令和3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。

令和3年2月10日 現在

曜日	利用団体名	内容	代表者名	電話
月曜日	○ Adagio	タイ古式ヨガ	樋口	090-5558-2300
	○ glamorous&charm	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
	○ 有明フラダンス	フラダンス	武藤	265-5540
	○ カ・フラ・オナー・ブケア	フラダンス	浅妻	090-8033-5177
	着付け・藤の会	着物の着付け	遠藤	募集なし
	アカシアクラブ	卓球の練習	佐々木	
	サークルK&K	麻雀	佐藤	
火曜日	○ 土衛塾	青少年の空手	木村	270-5005
	○ 3B健康体操	健康体操	中澤	379-2026
	楽ら〜くヨガ	ヨガ	土屋	募集なし
	太極拳青山会	太極拳	佐藤	
	卓球・体操サークル	ラジオ体操・卓球	コミハ内	
	火曜ニットサークル	編物	白田	
	さくら会	茶話会	三輪	
	民謡ひまわり会	民謡の唄・三味線	高橋	
	ダンス高田	ダンス	高田	
	親和会	新舞踊	奥山	
○ 生花草月流	生花	藤井	258-3106	
○ さわやか3B体操	健康体操	渡部	080-5655-0655	
水曜日	○ 永田宏行と歌おう「うた声広場」	懐かしい歌を歌おう	永田	090-4029-2456
	○ Adagio	タイ古式ヨガ	樋口	090-5558-2300
	○ 歌の教室・ミルテの花	初めての人のヴォイストレーニング&歌唱法	外山	090-5775-1472
	○ カ・フラ・オナー・ブケア	フラダンス	浅妻	090-8033-5177
	○ 水曜編物	編物	藤井	258-3106
	民謡きずな会	民謡・三味線・尺八	亀山	募集なし
	松美会	民謡	吉田	
	ヨーガの会	ヨガ	野口	
	千鳥会	麻雀	佐藤	
	関屋堀割町町内会	地域の茶の間	布川	

曜日	利用団体名	内容	代表者名	電話	
木曜日	○ 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	
	○ 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	
	めぐみ会	バイオリン	田中	募集なし	
	たちばな会	麻雀	捧		
	親和カラオケ	カラオケ	内山		
	アカシアクラブ	卓球の練習	佐々木		
	グラマラス	体操	若林		
金曜日	○ フラワースクールバンダー	フラワーアレンジメント	石田	262-2916	
	○ はせがわ着物教室	着物の着付け	長谷川	090-2422-7561	
	○ キンヨウカイ	茶話会・カラオケ	野村	265-1548	
	山沢詩吟教室	詩吟	山沢	募集なし	
	まつの会	民謡	高橋		
	フライデー	麻雀	斎藤		
	坂井輪診療所健康友の会	月例会	太田		
	青山ペン習字教室	ペン習字	高橋		
	土曜日	○ 箏の会	箏	佐々木	267-1599
		○ 浦山囲碁クラブ	囲碁	川本	267-2416
○ ホト・ミュージック・スペース青山		グループカウンセリングの勉強	中川	260-4099(19:00以降)	
○ カ・フラ・オナー・ブケア		フラダンス	浅妻	090-8033-5177	
○ glamorous&charm		ジャズヒップホップダンス	樋口	090-5558-2300	
青山小学校合唱部	合唱の練習	伊勢谷	小学生のみ		

※実施時間帯や詳細は代表者、または青山コミュニティハウス(233-2990)に照会をお願いします。



青山コミハウスサークル紹介



空手サークル 土衛塾

発会11年目を迎える空手のサークルです。

同会は年齢の制限はありませんが、5歳から12歳の子が多く、活動時間は下校後の午後4時半から楽しく、密度の濃い稽古に打ち込んでいます。

モットーは元気よくのびのびと、併せて礼儀作法を学び、健全な活動をめざして、それぞれの個性にあわせた指導を行っています。なお、同会の代表は、新潟を拠点とした「J-1朱鷺カップ空手道国際交流大会」(毎年夏にBSNテレビで放映)を主催しています。

- 毎週火曜日 午後4:30~5:30
- 問い合わせ ☎025-270-5005(木村)



親和カラオケ

カラオケ大好き人間の集まりです。

モットーは“元気に歌って、日々の暮らしにうおいを”です。

会員は、94歳を筆頭に、70歳から80歳クラスの人生のベテランぞろい、男女比はご婦人6人、男衆6人。稽古は月2回、1回3時間程度、持ち歌3~4曲を披露する。かつて一世を風靡した懐メロから近年流行の新曲にも挑戦して競演する。好きな歌で交流、親睦を深め、老化を吹き飛ばしています。

- 第1、第3木曜日 午後1:00~4:00