

〈広報〉  
第11号  
平成26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

「TUNAGU」をキーワードにした健康づくり講習会（市食生活改善推進委員協議会西支部主催・青山小学校区コミュニティ協議会共催）が一月二十四日、有明福祉会館でありました。講習内容は生活習慣病



地域をつなぐー世代をつなぐ

# TUNAGU

健康づくり講習会

とロコモ予防のトレーニング。生活習慣病は偏った食生活、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが主な要因で発症し、重症化する。脳卒中や脳梗塞、ガンなどの重い病気につながるため、不規則な日常生活の



## ハウスの利用環境向上へ

### 長机の新調と医療機器 そろえる

青山コミュニティハウスは魅力ある施設利用環境と備品整備をモットーにハウスの運営・管理に取り組んでいます。このたびは傷みが進み、不具合も見られる長机15台を新しく取り替えました。また利用者の健康管理にも配慮し、血圧計と皮下脂肪を測定する機器も常備することにしました。健康の自己管理に努めてもらうのが狙いです。

改善が何よりのポイントです。運動機症候群のことを通称「ロコモ」と言い、老化などで骨や関節などに動きを伝える機能が衰えて「立つ」「歩く」の動作が困難になる症状、塩分控えめの食事や軽い運動習慣の励行の指導がありました。参加者は日常生活の行動を点検し、心当たりをチェックし苦笑することしきりでした。

次いで、たらのカレー煮、切り大根の中華和えなどの調理実習に挑戦「おお、いい味付けだ」と試食し、ご満悦の体でした。この日の講習は地域ぐるみ一帯となって互いの健康を気づかい、より良い信頼関係をつくることを狙いに開かれ、男女二十六人が参加しました。

# 少雪冬模様

## 庭の木々に早いつぼみ



今冬は東京など首都圏が記録的な大雪に見舞われ、交通機関が大混乱するなどてんやわんや、一方、新潟市は二月八日にまとまった降雪があり、市内一円が白い世界を演出したほかは、例年にない少雪に



ひと足早くつぼみを付けたモクレン

推移しました。バス停近くなどに備えた思いやりの「ひとかき運動」のスコップも出番無し、道行く人を横目に退屈そうでした。  
ただ、冷え込みは厳しく、関屋分水周辺を漂流する風は冷たく、寒気は一級品でした。少雪のせいか、庭のモクレンや公園の梅が早めに蕾を付け、ひと足早い春に反応しているのが見られました。

## 青山小学校で音楽の出前授業

# 日本の音楽に親しもう

青山小学校で二月十三日、音楽の出前授業が行われました。四年生の音楽授業で、学習テーマは「日本の音楽に親しもう」。はじめに「春の海」の一部演奏を鑑賞した後、そう曲の基本的な演奏技術について学びました。青山コミハウスのそう曲・尺八グループ「あかつき会」

(山田恭子代表)のメンバー七人が先生役を務め、指導しました。四年生七十人が七つのグループ単位になり、「先生」の手ほどきで順番に琴にさわったりして、貴重な体験をしました。後日、四年生全員から出前授業の礼状が同会に送られてきました。



Series  
**2**

地域のお茶の間を訪ねて

# ストレッチ体操と語らいの会

二月五日（水）午後一時 青山コミュニティハウス講座室には十二人の女性がお茶を飲みながら談笑中。この集まりは月一回開催の、関屋堀割町町内会女性部主催の軽いストレッチ体操と語らいの会。

ほどなくして、西区健康福祉課の保健士・看護士・栄養士さん達四人が登場。講座室の一角に体組成計が二台設置され、靴下を脱いだ皆さん、自分の年齢・身長を言って、計器にあがる。一人二十秒程で終了し、測定・判定結果表を頂く。各自が頂いた表には、体脂肪率・筋



肉量・体水分量・推定骨量・体内年齢・脚部筋肉量等の測定数値と、それにもとづいた、肥満度・内脂肪レベル・基礎代謝レベル・体脂肪率と筋肉量による体型等の判定結果が記されていました。体内年齢を見て、「去年より一歳年取った」「五歳減った」と声があがる。毎年二月はこのニコニコヘルスアップ。昨年のデータと比較する。

測定後は保健士より、「数値は、食事や運動で改善されますよ」と励まされ、栄養士から、「野菜は、一日両手いっぱい（調理すると片手）以上」「塩分は少なくて」「食物繊維・カルシウムをしっかりととりましょう」とわかりやすい資料にかけてのストレッチ・筋力トレーニング。「二日五分でも数をかぞえながら（呼吸を止めないために有効）自分に頑張れと言って続けてくださいね」と激励される。

がんばった後は、お茶とお菓子とおしゃべり。相馬民生児童委員によれば、「この会は二〇〇七年四月にスタート。毎年四月に回覧板で、年間予定を通知。参加費は一〇〇円。一月は新年会で二十人

村井幸子 記



程参加」。

毎月参加のAさん「回覧板で知っていたが、お隣さんに誘われて参加するようになった。保健士さんの話も参考になる。なにより町内の方々知り合えてよかった」とにっこり。

健康寿命を一日でも延ばすために、食事・運動・おしゃべり仲間の大切さを学ばせていただいた訪問となりました。最後に、回覧板の案内には「ご近所の方をお誘いいただきまして、年齢・性別を問わずに」とありました。ご町内の男性の皆様も参加されてはいかがでしょうか。

青山  
コミュニティハウス  
4・5・6月の  
こよみ



- ▼四月十六日（水）  
浦山地区自治協議会総会
- ▼四月十八日（金）  
青山コミュニティハウス管理運営委員会総会
- ▼五月九日（金）  
青山小学校育成協議会総会
- ▼五月十日（土）  
浦山地区自主防災会総会
- ▼五月二十四日（土）  
関屋分水花文字植栽作業（予定）
- ▼六月八日（日）  
青山小学校区コミュニティ協議会総会

## 民生委員が一部交代

青山地区区民正児童委員協議会の民生委員が一部交代し、新しい委員が左記の通り決まりました。青山三区担当には坂津奈緒子氏、西有明町第一、同第二、有明ネオハイツ担当には金子昌司氏が就任しました。

小針松美台自治会創立五十周年記念誌

自らの手で拓いた  
街の半世紀のあゆみ



西区・小針松美台自治会が創立五十周年記念誌を発行、半世紀の町づくり、自治会活動を振り返りました。「自らの手で拓いた町の半世紀のあゆみ」と題し、年次単位の事業活動記録、住民の思い出、歴代の役員名簿などの資料も付記し、白黒・カラーの多彩な写真もふんだんに盛り込み、多角的に構成、編集し、次世代にっなど貴重な自治会の歴史、記録となっています。

同自治会は一九六三（昭和三十八）年、薪山地区自治会として誕生、その後、新潟市小針薪山から一九七七年、居住表示の変更で松美台の地名となりました。

記念誌は岩本賢雄自治会長を代表に、平成二十五年度総会で記念誌実行委員会を立ち上げ、資料集め、編集に取り組みしました。同十一月二日には小針松美台自治会創立五十周年

を祝う会を開き、記念誌を披露し、半世紀を回顧しました。短期間の編集、発行作業で実行委員会のご苦労は大変でしたが、記念誌は他の自治会の参考になる示唆に富む内容がふんだんに詰まっています。  
A4判、六十頁。



◆平成26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26年3月1日現在

利用団体名	内 容	代表者名	電 話	活 動 日 時
◎ 楽ら〜くヨガ	楽ら〜くヨガ	土屋純子	080-5175-7244	毎週(月)午前
◎ 着付け・藤の会	着物着付け	遠藤文子	269-2723	②④(月)午前
◎ ベビーマッサージ「ウララ」	幼児とママのマッサージ指導	田中絵美	080-1101-9343	②④(月)午前
◎ nicoyoga	おやこヨガ教室	佐藤陽子	080-6149-2403	①③(月)午前
◎ 有明フラダンス	フラダンスの練習	小熊フユ子	0256-88-2543	①③(月)午後
◎ アカシアクラブ	卓球の練習	五十嵐行夫	231-2033	②④⑤(月)午後
◎ さくら会(太極拳)	太極拳の昇段試験に備える練習	朝川鴻子	268-2028	②④(月)午後
◎ 楽ら〜くヨガ	楽ら〜くヨガ	土屋純子	080-5175-7244	毎週(月)午後
◎ Charm	ジャズヒップホップダンス	樋口法子	090-5558-2300	毎週(月)夜
◎ 満月会(民謡)	民謡・唄・三味線・尺八	鈴木松司	267-8211	毎週(月)夜
◎ 卓球・体操サークル	ラジオ体操・卓球	コミハ事務室	233-2990	毎週(火)午前
◎ 火曜ニットサークル	編み物	白田克枝	265-0085	毎週(火)午前
◎ 楽ら〜くヨガ	楽ら〜くヨガ	土屋純子	080-5175-7244	毎週(火)午前
◎ 3 B 体 操	健康体操	清水美保子	233-0158	毎週(火)午前
◎ 太極拳青山会	太極拳	佐藤智子	267-8329	毎週(火)午後
◎ さくら会	茶話会	山中秀子	231-6878	毎週(火)午後
◎ 民謡まわり会	民謡・三味線	高橋寿子	090-8597-7467	①②③(火)午後
◎ 楽らく会	カラオケ	堀 浩二	080-2060-8653	④(火)午後
◎ 士 衛 塾	青少年の空手	木村俊輔	270-5005	毎週(火)16:30
◎ 3 B 健康体操	健康体操	中澤章子	379-2026	毎週(火)夜
◎ 楽ら〜くヨガ	楽ら〜くヨガ	土屋純子	080-5175-7244	毎週(火)夜
◎ 蒼 美 会	書道・茶話会	篠田美智子	266-6708	②④(水)午前
◎ 水曜編物・生花草月流	編物講習・生花講習	米山はるみ	231-3509	①③(水)福・②④(水)花
◎ さわやか3B体操	3 B 体 操	渡部美恵子	080-5655-0655	毎週(水)午前
◎ 松 美 会	民 踊	吉田慶子	266-6314	毎週(水)午前
◎ ヨーガの会	ヨ ー ガ	渡辺和子	231-3519	毎週(水)午後
◎ 民謡さずな会	民謡・三味線・尺八	亀山邦男	283-0870	①③(水)午後
◎ 関屋掘町町内会	ストレッチ体操・民謡の会	横山雪江	231-2995	①(水)午後
◎ 永田宏行歌お「た声広場」	懐かしい歌を歌おう	永田宏行	090-4029-2456	③(水)午後
◎ Charm	ジャズヒップホップダンス	樋口法子	090-5558-2300	毎週(水)夜
◎ はせがわ着物教室	きもの着付け	長谷川奈穂子	225-4300	②③④(水)夜
◎ kaimana yoga	ヨ ガ	和田めぐみ	080-6594-7378	毎週(水)夜

利用団体名	内 容	代表者名	電 話	活 動 日 時
◎ 第二ダンスクラブ	社交ダンス	坂田芳郎	265-1032	②(水)夜
◎ 4 J 会	編 物	入山紀子	231-5505	②(水)夜
◎ 英語勉強会	英 文 解 釈	斎藤保勝	267-1280	①③(水)午前
◎ 浦山親和会	新 民 踊	奥山かつキ	266-3739	毎週(水)午前
◎ 墨彩画教室	墨 彩 画	竹田 徹	263-1925	①③(水)午前
◎ す み れ 会	パッチワーク手芸	鶴巢あや子	234-3883	①③(水)午前
◎ 囲 碁 教 室	囲 碁 の 勉 強	コミハ事務室	233-3139	毎週(水)午前
◎ 風 の 会	社 交 ダ ン ス	鈴木勝利	260-7353	②④(水)午前
◎ アカシアクラブ	卓 球	五十嵐行夫	231-2033	②④(水)午後
◎ ラウンドダンス青山	ダ ン ス	鈴木 豊	265-4689	①②③(水)午後
◎ 親和カラオケ	カ ラ オ ケ	川口秋秀	265-2451	②④(水)午後
◎ 楽ら〜くヨガ	楽ら〜くヨガ	土屋純子	080-5175-7244	毎週(水)夜
◎ めぐみの会	音楽(バイオリン)	細川朋子	201-8110	毎週(水)夜
◎ まつの会	古 民 踊	目黒敬子	265-2458	毎週(金)午前
◎ 第二蒼美会	文学等の勉強	河田三枝子	266-2468	①(金)午前
◎ はまなす会	健康体操・カラオケ	内田 玉	233-8958	毎週(金)午後
◎ 心と体の健康「いやし」	健 康 運 動	佐藤厚子	080-1229-2181	①③(金)午後
◎ 「石路」句会	俳 句 の 会	中村勝江	262-0974	③(金)午前
◎ フライデー	マ ー ジ ャ ン	佐藤伸子	231-3268	毎週(金)午後
◎ 睡 蓮	護 身 術	深井里美	258-7060	①③(金)夜
◎ 3Bストレッチ体操	健 康 体 操	相田慶子	262-0899	①④(土)午前
◎ 箏 の 会	箏	佐々木悦子	267-1599	毎週(土)午前
◎ 尺 八 の 会	尺 八	田代信也	0250-23-3952	①③(土)午後
◎ 浦山囲碁クラブ	囲 碁	川本長八郎	267-2416	毎週(土)午後
◎ 山沢詩吟教室	詩 吟 の 勉 強	山沢 修	233-6672	②④(土)午後
◎ ハートミュージック・スペース軸	カウンセリングの勉強	中川えり子	260-4099 (19:30以降)	②(土)午後
◎ 青山小学校合唱部	合唱の練習	熊倉麻里	265-3610	(土)・(日)午後
◎ 日 踊 会	社 交 ダ ン ス の 練 習	稲葉 勉	230-3663	①③(日)午前
◎ 地域のお茶の間「フアンタ」	お茶飲みサロン	山本ふみ子	266-6209	①③(日)午前
◎ 浦山囲碁クラブ	囲 碁	川本長八郎	267-2416	毎週(日)午後
◎ 風 の 会	社 交 ダ ン ス	鈴木勝利	260-7353	①③(日)午後
◎ 少林寺拳法 新潟支部	少 林 寺 拳 法	渋谷 操	090-4925-0198	毎週(日)夜