

第19号

発行日 平成30年3月20日
発行 関屋小学校区コミュニティ協議会
編集 同広報部会
協力 新潟市立関屋中学校
同校地域教育コーディネーター
新潟市関屋地区公民館

せきやの火

ここにこのん

大人のチャレンジゼミ「顔ヨガ体験会」



1月17日(水)、大人のチャレンジゼミ「顔ヨガ体験会」は関屋小学校の集会室で14名の方が集まり、とても楽しく有意義な体験会となりました。

明るい笑顔から
会が始まる

体験会は、講師の「こんにちは! 櫻井亜希子

笑ったり、怒ったりの表情筋のトレーニング

関屋小学校区コミュニティ協議会副会長 樋口 悦雄

「1月17日(水)、大人のチャレンジゼミ」は関屋小学校の集会室で14名の方が集まり、とても楽しく有意義な体験会となりました。

「顔ヨガ」イメージはなんとなく解りますが、実際にどのようなことをするのか、私たちは興味津々でした。

最初に先生から参加者の皆さんへスマホで自分の顔の自撮りを提案されました。その後、10種類以上のポーズが説明されました。

顔ヨガの代表的なポーズ

ここで、「ポーズと効果」の一部を紹介いたしますと、

- 《くちゅくちゅぽー》
効果…小顔・ムクミ解消・ウォーミングアップ
- 《目ワイパー》
効果…笑顔を美しく、口角アップ
- 《美味しい顔》
効果…笑顔を美しく、口角アップ
- 《あっかんべー》
効果…食べ過ぎ・飲み過ぎにも効果的
- 《三角の舌》
効果…唾液の分泌量アップ、

睡眠時無呼吸症候群・誤嚥の予防等があります。

手軽で簡単な美顔法

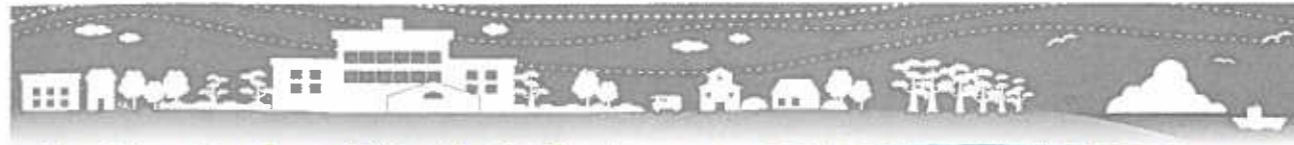
人前では余り見せられないような表情ですが、顔ヨガの効能は表情を豊かにすることで健康的でいきいきとした生活ができること。

明るい表情は気持ちの高揚を高め、内臓の働きが向上することや免疫力のアップにつながることも。なによりも美人になること。

等が挙げられています。最後に再度、参加者の方々が自撮りして、ビフォー・アフターを行いました。成果のほどは? 寒い日でしたが、とてもとても楽しい一日でした。

櫻井亜希子さんのプロフィール

4年前、新潟市江南区 亀田で顔ヨガスクールを開校。ご主人、男の子2人の4人家族。美しいお母さんは子どもたちの誇りかも?



地域の茶の間・関屋小区の5カ所で開催

学校町「友愛の会」

誰もが気軽に立ち寄れる天神様での「お茶の間」

よもやま話で
楽しいひととき

多彩な年間行事計画

毎月1回、第3金曜日に20数名が集まり、お茶を飲みながら、よもやま話に花を吹かせて、楽しいひとときを過ごしていきます。



関小6年生とのじゃんけん遊び

食事の後、「落語」や「踊り」や「体しゃつつきり体操」等ゲストをお招きして、会を盛り上げていきます。皆で合唱したり、手芸や折紙をすることもあります。

毎月の健康講話で
健康を保持

また、隔月で「中央地域保健福祉センター」

中央区長・関係職員との交流会

去る2月5日、関屋小学校集会室で、当コミ協の有志30数名と中央区長及びその関係職員との懇談会が開催されました。

定刻の午後6時コミ協会長の挨拶の後、廣田副会長の司会で会合が進められました。

区長からの「地域カルテ」の解説

まず、区長より現時点に於ける当地区の「地域カルテ」

についての説明があり、それによると、当地区では、生産年齢人口の減少、老年人口の増加が見られるとのこと。このことは今後、当地区の最大の課題になると考えられます。

要望事項についての
関係職員からの回答

続いて、空き家問題に対する対応の仕方についての深刻な質問がありました。最後に、以前から要望されていた、交通安全

事前に提出された要望事項

- (1) 関屋神明公園の公衆トイレ設置について
- (2) 関屋小学校に隣接する歩道のガードレール設置について
- (3) いかみ歯科クリニック前のカーブミラー設置について
- (4) 関屋田町2丁目地内の道路舗装について

対策上の諸問題について、関係職員から懇切丁寧な説明が行われ、定刻となって閉会になりました。若槻晃一(学校町通3、6区自治会長)

と「包括支援センター関屋白新」より講師を派遣していただき、健康に関する講話を伺っております。
関小6年生との初めての交流会
特に今年度は、12月と2月に関屋小学校の6年生の皆さんからお茶の間に参加してもらい、グループごとに折紙、クイズ、寸劇、得意ワザの披露などがあり、涙を誘うほどの嬉しい交流会となりました。
これからのお茶の間
今後とも関屋地域の三世代交流が、お茶の間に根付くことを願っています。本間之子(学校町3)

わたしのひとこと

古俣幸子さん(学校町通3)
2月の寒い日、今日は何人御出席かしらと思いつきながら参加し、元気を皆様と一緒に昼食の席に着くことができました。
この日は、関小の6年生全員と一緒に遊び、語り、ゲームに楽し、本当に楽しい時間を過ごすことが出来、忘れぬ日となりました。こんな日が訪れるなんて、何と幸せなことかと感謝の気持ちでいっぱいです。

学校町友愛の会
◎開設:平成13年4月
◎開催日時:毎月第3金曜日/11時30分~15時
◎利用料:学校町3番町の人は無料/他町内会の人は年額1,000円
◎昼食:当日の弁当代200~400円
◎開催場所:学校町菅原神社社務所
◎実施団体:学校町友愛の会
◎連絡先:代表/本間之子
TEL 025-267-0508



空き家問題について熱心に質問する
防火連合会・新井田会長

地域の茶の間・関屋小区の5カ所で開催

「地域の茶の間」は、子どもから高齢者までいつでも誰でも参加できる場所です。

「地域の茶の間」は地域の人たちの交流の場

それぞれの「地域の茶の間」の活動はさまざまですが、どこの茶の間でも、参加することによって、自分が住む地域の人たちと顔を見合わせる事ができます。

暮らしの中の助け合いから地域づくり

互いに顔を見合わせ、人と人が触れ合うことで、自然に暮らしの中の助け合いが始まります。また、地域の茶の間でのボランティアからは支え合いの心が生まれ、地域づくりの第一歩となります。

ぜひ、皆さんも近くの「地域の茶の間」に参加してみたいかがでしょうか。

関屋・白新園域支え合いのしくみづくり
推進員 本保優太



筋力アップで転倒予防

**転倒予防に
体しやつきり体操**
毎週土曜日の午後、関屋小学校周辺の高齢者が20数人、小学校の集会室に集って、転倒

お茶の間サロン「たまち元気」は平成28年9月に発足し、毎月第



簡単な体操から会は始まります。

関屋下川原「介護予防サロン」 健康寿命の 延伸を目指して

年齢や体力の程度に合わせた、柔軟運動、筋力アップ運動、バランス運動の24種類をおおよそ一時間かけて、ゆっ

防止のための「体しやつきり体操」を行い、その後、誤嚥予防に「唱歌・抒情歌」を大きな声で歌って、談笑しています。

お茶の間サロン「たまち元気」 居心地の良い場所づくり

50代女性の町内会の区長経験者3名がスタッフとなり、2月豆



節分の豆まきの準備で、鬼の面づくり

一木曜日、白山浦やすらぎの郷ひめさゆりの会場をお借りして開催しています。

季節に合わせて楽しい行事を企画

「参加をお待ちしています」
体操用のヨガマットも歌集も十分用意してあります。皆さんのご



唱歌、抒情歌を歌い気分は青春時代

引き続き、日本人の心のあるさである唱歌や抒情歌を歌うことで、のどを鍛えて、ムセ、咳き込み、誤嚥、老人性肺炎を予防、健康寿命の延伸に努めています。

誤嚥予防に唱歌・抒情歌を歌う

「合言葉は、住んで良かった
関屋田町一丁目」
私たちが町内会は「田町一丁目に住んで良かった」「お互い様」「向こう三軒両隣」を合言葉に人と人との繋がりを重視しています。

お茶の間サロンのこれから
今後はお茶の間サロンを通して参加者による一人住まいの高齢者の見守りや若い年齢の方のスタッフ参加、協力をお願いして、今までの以上の活性化を進め

まき、7月七夕飾り作りなど色々な企画をし、毎回20名以上の方々が集まっています。

わたしのひとこと
吉田利栄子さん（関屋ハイイツ）
CDから流れてくる先生の号令に合わせて、手足をゆっく大きく動かすと、曲がった腰や背筋がしゃきっと伸び、気持ちよくなります。
また、体操が終わって、みんな歌う唱歌や抒情歌で気分はルンルン。
毎週土曜が楽しみです。

わたしのひとこと
関屋下川原 介護予防サロン
◎開設日時：毎週土曜日 / 13時～15時
◎利用料：100円 / 通年パス2,000円
◎開催場所：関屋小学校集会室
◎実施団体：関屋下川原介護予防サロンの会
代表 / 松川 謙
◎連絡先：TEL 025-267-5398

参加をお待ちしています。
松川 謙（関屋ハイイツ）

わたしのひとこと
藤田 清さん（関屋田町1）
お茶の間サロン「たまち元気」は、月に1回の会合ですが、独居老人にとっては、近所の人たちとの「ふれあいの場」です。
私たちが老人と一緒に過ごせる場所であり、ひきこもりがちな老人には大変ありがたいことです。

わたしのひとこと
お茶の間サロン たまち元気
◎開設：平成28年9月
◎開催日時：毎月第1木曜日 / 10時～12時
◎昼食 / なし
◎開催場所 / やすらぎの郷ひめさゆり
◎実施団体 / 関屋田町1丁目町内会
代表 / 宮原清一郎
◎連絡先 / TEL 090-2226-3428

ていきたいと考えています。
宮原清一郎（関屋田町1）

わたしのひとこと
桜井真美さん（関屋新町）
月1回の「健笑会」が発足して2年以上。様々な企画を用意して下さるので男性陣の参加も多く、毎回20人程で生演奏を聴いたりマジックショーを見たり。時にはゲームや折紙、歌等で楽しい時を過ごしています。
この会のおかげで、今迄知らなかった方々とお喋りしたり、外で会ってもご挨拶できるようになりました。

わたしのひとこと
関屋新町1 健笑会
◎開催日時：毎月第2水曜日 / 13時30分～16時30分
◎利用料：無料
◎開催場所：関屋コミュニティハウス3F多目的ホール
◎実施団体：関屋新町1町内会
代表 / 藤塚洋子
◎連絡先：TEL 025-266-8492

わたしのひとこと
佐野園子さん（関屋新町2）
お世話してくださる方々の御尽力で、いつも楽しいおしゃべりと笑顔が絶えません。
頭の体操クイズやトランプゲームは頭脳にいい刺激となり、若返った気持ちになります。

わたしのひとこと
座・茶論・いずみ亭
◎開催日時：毎月第3日曜日 / 10時～12時
◎利用料：100円 / 茶・菓子あり
◎開催場所：中央区関屋1076 / 泉澄枝様宅
◎実施団体：座・茶論・いずみ亭
代表 / 大泉久美子
◎連絡先 / TEL 090-7013-5641

遊びに来てね！
大泉久美子（関屋1074）



にいがた総おどり体操でシェイプアップ

「座・茶論・いずみ亭」 気楽な会話と笑顔と

「町内仲良く、住みなれた家で健康で笑い続けられます様に」と町内会主動で始まったお茶の間です。
毎月1回、素敵な行事を企画
毎月の歌を皆で歌い、ボランティアの協力でも素敵な企画の数々。時にはゲーム大会や手仕事も!!
「町内仲良く、住みなれた家で健康で笑い続けられます様に」と町内会主動で始まったお茶の間です。
多様な行事で出合いの輪の広がりを
さらに、より広域の人との交流は、各町内会、地



トランプゲームで頭脳は明晰

区社協の助成を受けて、料理実習会（男性は食する）、音楽会、総おどり体操など様々な催しをして、人との出合いとつながりの輪をめざしています。
感謝の心を糧として継続を
今年の6月で満5年の誕生日を迎え、今迄の感謝の心を糧にして続けられたら、うれしいです。



トランプゲームで頭脳は明晰