

黒埼南ふれあい協議会ニュース

第36号

ふれあいかわら版

自分が変わる…心も体も元気が増える！

去る1月22日(水)黒埼南部公民館において、心の健康教室、パートⅡを開催して有意義な一日を過ごしました。黒埼南ふれ協の活動の中でも最も力を入れている活動の一つとして、教育文化部と健康福祉部が共同して企画しました。

心の健康教室は、地域の皆様が心も身体も健康でいつまでも元気で暮らせることを願って昨年からはじめた企画です。今回は新潟県保健衛生センターの百都礼子産業カウンセラーと小部由美子保健師に講師をお願いして、54人の皆さんが受講しました。

百都講師からは自分の元気をバージョンアップするためにはどうしたら良いか、さらに自分の元気をさらに膨らませるにはどうしたら良いかを話し合いながら参加者全員が考えながらの手法で講演されました。

最初に幸せの分かち合いを始めました。ここ一週間の間に嬉しかったこと、よかった、ほっとした身近なご自身のことについて二人ペアになって振り返って伝え合って話し合いました(度肝を抜くような手法で会場は一挙に盛り上がります)。



心の健康教室の様子

そして代表者から嬉しかったことのご披露がありました。このように嬉しかったことを誰かに話すことによって、さらにより元気になることを体験して教わりました。

気持ちが元気であるのとそうでないこととの違いも考えて見ました。心配事があると気持ちが沈んでしまう。そういう時にはストレッチとかウォーキングとかで気持ちをうまく処理できないとどんどん落ち込んでしまう。

そこで気持ちを処理できる対応できる力がどれくらいあるのかを「ストレス耐性力チェック表」で受講者それぞれがチェックします(真剣に書き込みます。会場は一瞬シーンとします)。

25項目の合計点でそれぞれの対応力を確認します。対応力の境目は百点満点の69~70点ということで50点以下の方は何か悩んでいることがあるのではという。

また、ストレス耐性力を上げる手法として、「①自分らしいライフスタイルをもつ、②リラクゼーションを身につける、③レクリエーションを充実させる、④時には自分を見直してみる、⑤ソーシャルサポートを深める、⑥コミュニケーションを充実させる」をあげていました。

また、人が元気であるための要素として、①心の元気、②身体の元気、③周りの環境の三つがバランスがとれていると健康であることも指摘していました。

さらに講演は、心の健康に効果的な生活のポイントや音楽によるリラクゼーションにも触れながら、最後は42個の言葉の中から順次に絞り込みながら最後は3個の言葉を選び、その言葉を使って短い文章をつくって発表するゲームも楽しめます。

なお、小部講師からは健康な生活がおくれるために必要な、筋肉バランスを整える健康体操の指

導を受けました。また、参加者からは「良い企画で有り難かった」との話も多く聞かれました。



あー痛い、でも終わったら腰が伸びたて…

生活関連施設「北陸ガス東港工場」を見学!!

生活環境部会が主催して2月26日(水)に生活関連施設である聖籠町東港の北陸ガス東港工場を24人の参加者が見学しました。

一行は当日午後1時から一路東港を目標けてバスを走らせます。到着すると会議室で、北陸ガスの業務内容や都市ガスの製造方法について、及びメガソーラの発電設備について説明を受けます。

説明の中で、地元の東邦アーステックのガス井戸から産出されたガスが北陸ガス全体の1割であるとか、ガスの熱量を上げるためにプロパンガスを加えているとか、ガスは無臭であるため人工的に臭いを付けているとか、興味ある話を多く聞くことができました。

説明が終わりますと今度は2班に分かれて工場内の都市ガス製造設備とメガソーラ発電設備

を視察して、再び会議室で燃料電池、ガス温水暖房システム、Siセンサーコンロなどの最新ガス機器の説明を受けて、有意義な視察を終えました。

なお、ガスの原料は、新潟県内産の天然ガスが7割、LNG(液化天然ガス)が3割ということで、結果として他県の都市ガスよりは低廉な価格で供給されていることが分かりました。

それとメガソーラーの敷地は2.7ヘクタールで、太陽光パネルの枚数が6,048枚で、一般家庭の約490戸分の電気をつくっていることが分かりました。これを分かり易く計算すると、田んぼ一反当たりの面積での売電価格は、年間で約200万円ということでした(なるほど!!)。

有意義な施設見学の後は、全員で橋本屋において懇親会を企画して和やかな中に親交をあたためました。



興味ある話を真剣に聞き入りました。



都市ガス製造施設を見学

黒埼南ふれ協が「黒埼地名考」を刊行

黒埼南ふれ協が「黒埼地名考」を刊行しました。著者は大谷一男木場八割自治会長です。

大谷さんは本の中で、木場・北場の地名は、中世以前に開墾された耕地に由来、板井・金巻・大野・山田(合子ケ作)と黒埼の地名は、地形の形状に由来、黒鳥と鳥原の地名は水鳥の群生地由来、寺地・立仏・善久の地名は仏教に由来、柳作の地名は植物名の付く地名の典型。鳥原新田は江戸時代以降の新田開発に伴う地名で、小平方は潟の開拓に由来すると説明しています。

なお、同書では郷土史家の青木宏氏が推定した木場城の城跡についても、木場城二ノ丸の城主であった武将山吉景長(玄蕃承)家の伝記をもとに解明したところ、青木氏が推定した場所と同一の結果となったこと。木場新田の西はずれの五軒島周辺に木場城があったことはほぼ間違いないとしています。

また、わが郷土の鷲尾政直、山際七司、萩野左門の三人の偉人に敬虔な祈りを捧げる人は少なくなってきたこと。これらの偉人は忘れてはならないとして偉人の業績も詳しく紹介しています。

さらに、中ノ口川の変遷や緒立遺跡・的場遺跡や山田の旧信濃川河川敷の歴史にも触れています。



黒埼地名考

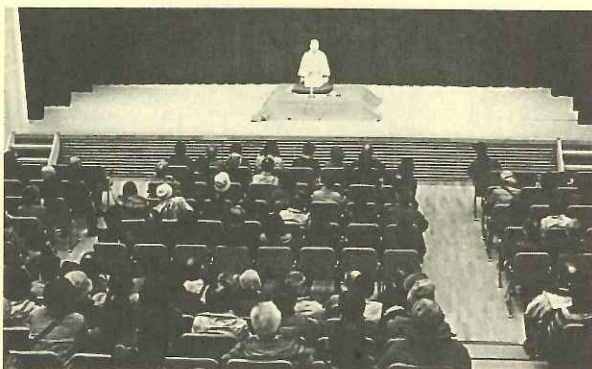
『健康は笑いが一番』をテーマ健康増進講座を開催

西区と黒埼4校区ふれあい協議会が共催で毎年実施している健康増進講座を12月5日(木)に開催しました。

今年は「笑いは健康の良薬」をテーマに新潟落語会の水都家艶笑さんの講演でした。

当日は寒くて天候に恵まれませんでした。が、早い時間から多くの人たちが集い、定刻

には150人程の人々が来場し、落語の軽快なお囃子の中で登場した艶笑さんの話を午後3時過ぎまで楽しみました。笑いすぎて顔がゆがんでいる方もいたりして心から楽しんだ時間を過ごさせていただきました。



お腹を抱えて笑ったよ、健康になったかな？

笑いは神から人間への最高の贈物です。笑顔は人間関係の潤滑油にもなります。相手をほっとさせます。気持ちをリラックスさせます。自分自身の気持ちも落ち着きます。また、笑いは脳の活性化、免疫力の強化にも効果があるそうです。

『地域の伝統芸能』は私たちに任せて下さい…。

去る2月21日(金)に黒埼南小学校の3年生以上の児童による板井・木場・黒鳥地区の伝統芸能発表会がありました。時代の流れや生活形態の変化で、踊り継がれてきた地域の伝統芸能が薄れていくなかで、ここで絶やしては復活が危ぶまれます。そのようなことから、将来を担う子ども達から伝統芸能を継承いただくことを目的に毎年実施している伝統芸能発表会です。



きまったぜー、お母さんよりも上手かも…。

別れの季節、 『南小卒業記念品贈呈式』 卒業したくないよー。

去る3月5日(木)に今年卒業する黒埼南小学校6年生34人全員に自分達の顔写真入りのマグカップを贈呈しました。

子ども達は4月から中学生となり勉強にクラブ活動に頑張って励まれると思います。楽しい時や悲しい時にこのカップを眺めながら小学校時代を思い出して、大きく羽ばたいて頼もしい大人に成長することを学校、保護者、地域の関係者一同心から願っています。頑張れ…。



ふれ協の皆様、ありがとうございました。

地域の伝統芸能保存会と学校とがスクラムを組み11月から3か月程の短い期間ですが、熱心な実技指導によって、発表会当日は大人顔負けの演技を披露していただきました。

子ども達が地域の踊りを習得していき大人になったら一人でも多くの伝統芸能愛好者が増えていくことを目的にしています。道半ばで苦慮しているようですが、微力ながら続けていくことで地域の活性化と絆づくりに貢献できるとことを念じています。地域の皆様方のご支援をお願いします。

公民館利用団体の 芸能・芸術発表会

去る3月9日(日)に地域の「お茶の間広場」として黒埼南部公民館で芸能・芸術発表会を開催し大いに盛り上がりました。

南部公民館が開館して3年が経過し、公民館を利用する団体も年々増えて、演舞内容も年々向上しています。日頃から熱心に練習している各団体は、地域の住民と一体となった活動を望んでいることから始めた「お茶の間広場」は今年度に入って2回目の開催となりました。

当日は、地域の住民や出演者など170人程の方が南部公民館に来場して、出演者にエールを送ったり、別室では公民館での練習の様子などをお茶を飲みながら情報交換で会話に弾みが付き、大いに盛り上がった一日でした。

また、ロビーでは漆器や砂時計・陶芸・民芸品などの展示も行われていました。



発表会の様子