



元気いきいきウォーキング講座の様子(瑞林寺)  
関連記事 2面

## 元気いきいきウォーキング講座で効果アップ

～気分爽快! 脂肪燃焼! 老化予防!～

福祉部会副会長 金子 春美

「第14回元気いきいきウォーキング講座」を、9月2日・9日・16日の3日間にわたり開催しました。講師は、初回よりお願いしている長岡造形大学非常勤講師・健康運動指導士の篠田浩子さんです。

楽しく解りやすい1日目の講座は、座学とは言え軽い汗も流しました。2日目・3日目の講座は、地域を歩く実践講座でした。20名の参加者は各自の脚力に合ったコースに分かれ、フットパスウォーキングを楽しみながら、ウォーキングマナーを体験実践しました。

小針地域の方々への健康維持の一助となっていただけのように、これからも続けていきたいと考えています。

第14回  
元気いきいきウォーキング講座  
～ウォーキング実践編～



9月 9日(金) フットパス「西川ふれあいロード～平島コース」ロング 約4.5km  
9月16日(金) 「小針坂コース」ショート 約3km



新町公園



青山水道遊園  
(正面)



小針上山線路脇

小針坂コース  
(ショートコース)



小針青山公民館



瑞林寺

小針球場跡地

西川ふれあいロード～  
平島コース(ロングコース)

信濃川沿い



フットパスとは…  
地域に昔からある  
ありのままの風景  
を楽しみながら歩  
くこと



西川ふれあいロード



平島神明宮



波切橋

# 親子プログラミング体験会



- 開催日時 令和4年7月2日(土) 13時～17時
- 参加人数 小針小学校4年生～6年生 12名／保護者 11名／他関係者 25名
- 会場 小針青山公民館 2階 大会議室
- 講師 新潟大学工学部  
今村孝准教授とボランティアの皆様 (大人向けプログラミング勉強会)

昨年度に続き今年度も開催した体験会では、プログラミング的思考についてゲーム形式で考え、パソコンや電子基板を使いさまざまなプログラミングを行いました。



## おとなの感想

実際の社会でプログラミングがどのように活用されているかがよく理解できた。直接関わらずとも理解しておくことで役立つと感じた。



## こどもの感想

じゅんじょがどんなに大切かがわかって楽しかったです。



プログラミングのことがよくわかりました。また家でもできたらいいなとおもいました。



プログラミングという言葉を知りたかったが実際にはよくわかっていなかったのが、今回知ることができ良い機会になりました。子供が「楽しい!」と言いながら操作していたのが印象的でした。講義もわかりやすく4時間もりだくさんでした!ありがとうございました!

## 小針納涼大会 9月23日 小針小学校にて開催



3年ぶりの開催となった小針納涼大会。防災防犯部会は会場の誘導や警備を担当し、青少年健全育成部会は、「シャボン玉パフォーマンス泡人」の皆さんによるパフォーマンスやワークショップと、盆踊りを企画しました。パフォーマーが作り出すさまざまなシャボン玉を追いかけたり、珍しいシャボン玉を体験したりみなさん楽しんでいました。浴衣姿の子どもたちが祭り気分を盛り上げてくれましたが、残念ながら盆踊りは雨のため中止となりました。



# 地域包括支援センターをご存知ですか？

地域にお住まいの高齢者のみなさまの身近な相談窓口です。高齢者のみなさまが、いつまでも住み慣れた地域で過ごせるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から高齢者やそのご家族を総合的に支援する機関です。



## 地域包括支援センターにはこんな相談があります



介護保険を利用したいけど、どうしたらいいの？



介護保険サービスの説明や介護保険を利用するためのお手伝いをします。



体力の低下を感じるので、健康づくりに取り組みたい。



体操教室などの介護予防のための取り組みや、集いの場である地域の茶の間やサロンをご紹介します。



離れて暮らす両親の生活が心配。近くに頼れる人もいない…。



あんしん連絡システム\*等の見守りシステムや、地域住民同士で行っている見守り活動をご紹介します。

\*あんしん連絡システム：家庭内での事故・病気などの緊急時にボタンを押すと24時間体制の受信センター（つながり親族等の協力員や委託業者が出勤する新潟市のサービス。詳細は各区役所健康福祉課高齢介護担当または地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 相談

- ご本人のほかにもご家族・ご近所の方からもご相談いただけます。
- 相談は無料・個人情報を守られます。
- 来所される際には、事前のご予約をお願いします。

新潟市地域包括支援センター 小針 小新 ☎025-201-1351

## 小針のできごと

10/2(日)開催 小新第二自治会

### コロナ禍の敬老祝い会の開催

長引くコロナ禍で、住民の交流が少なく不安を感じるなどの声が聞かれたことを受け、自治会で敬老祝い会を開催しました。

9月19日の敬老の日を10月2日に延期して行い、29名が参加しました。参加者は昼食を取りながら自治会の出来事や近況を語り合うなど、楽しい時間を過ごしました。

コロナ禍での敬老祝い会の開催については賛否両論ありましたが、三密対策として同日2回に分けるなど、コロナ感染症対策をして開催しました。

