

# さかい輪

かわら版

坂井輪中学校区まちづくり協議会だより

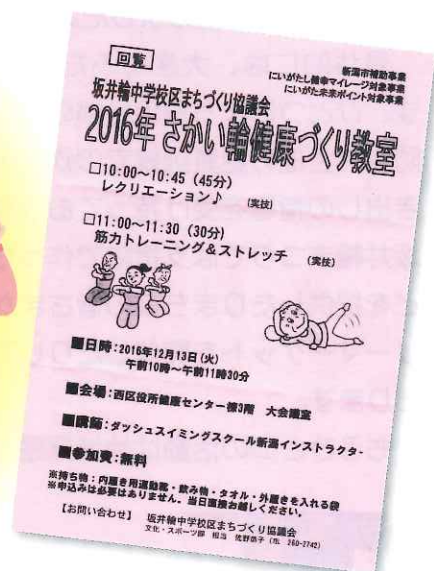
第 19 号

## 文化・スポーツ部活動報告

平成28年度における文化・スポーツ部の活動について紹介します。

①**文化事業**として、寺尾地下道に中学校区の幼稚園、保育園、小学校及び中学校の児童・生徒の絵画を展示しています。2ヶ月に1回張り替えています。是非、ご覧いただきたいと思ひます。

②**スポーツ部門の事業**として、「さかい輪健康づくり教室」を5回開催しました。この事業は、年1回のレク・フェスタとして2012年から始めた事業が、継続して取り組む健康づくり教室へと発展したものです。当初は、家族で参加できる体力測定、筋力トレーニング、リズム体操、防災レクなどを中心に催されました。住民の皆さんから健康について関心を持っていただくためです。それを実践に移す活動として3年前から2ヶ月に1回の健康づくり教室に移行しました。ダッシュ新潟からインストラクターの方を講師に迎え、対象も成人とし、平日の開催となりました。回を重ねるごとに参加者も増え、最近では男性の参加者も珍しくありません。継続は力なり、参加者の姿勢が自然と変わってきました。背筋がピンと伸び、表情もいきいきと本当に楽しそう！自宅でも習ったトレーニングをしているとの声も聴かれました。



た。また、毎回必ず脳トレや楽しいゲームがあり、笑いが絶えません。全身でアンチエイジング、健康寿命が延びること間違いなしです。

5回のうち11月開催の1回は、西区にお願いして「自ら続ける健康習慣」という教室を開催しました。これは体組成測定、栄養指導、ストレッチ体操、筋トレと、健康維持のためのナビガイドです。知識を深めることにも役立ち、参加者の中には熱心にメモを取っている方もたくさんいらっしゃいました。この事業は、にいがた未来ポイント、健幸マイレージ対象事業にも認可され、参加者からご好評をいただいております。健康にもお財布にも優しい事業だと思ひます。

来年度はもう少し回数を増やし、地域の皆様の健康づくりを応援したいと思ひます。





## 女性支援隊活動のご紹介

女性支援隊は、坂井輪中学校区まちづくり協議会の中にもっと女性の力が必要との声があることを受け、平成27年度から各自治会から集まった女性達20人で活動を始めました。

具体的には、大きくふたつの活動をしておりません。ひとつはまち協の各部の活動の支援です。自主防災会主催の避難訓練での炊き出し訓練の支援や炊き出しの指導を受け持っております。またふれあい坂井輪まつりでは支援隊で作ったおでんやカキ氷などを提供したりまち協の皆さまから品物を集めてフリーマーケットを開催したりして祭りを盛り立てております。

もうひとつの活動は地域課題の解決に向けての学



習会です。地域で大きな問題となりつつある子どもの孤食、個食をふくめた子ども食堂についての見学会やシンポジウムなどを実施しました。具体的に活動している人たちから話を聞いたり、実際に目で見て肌で感じたりしながら、次の活動につなげて行きたいと考えています。



## 雪道の交通安全を呼びかけました。

この冬一番の強い寒気が流れ込み、30センチを超える積雪となった1月14日(土)、通行する車や歩行者に交通安全を呼びかける広報活動を行いました。



## 編集後記

平成25年度からまち協の活動内容を知っていただきたいという思いで始めた「かわら版」も、今号で19回目の発行となります。私自身、地域のためにご尽力いただいている方が沢山いらっしゃることに改めて気付かされた反面、一部の方々の多大なる貢献(ご負担)により地域活動が何とか維持されている現状も知ることができた4年間でした。

この地域にお住いの方が、「地域活動」に目を向けるきっかけとしてこの「かわら版」が少しでも役立てていればいいと思います。(広報部長 目黒)