

海府ふれあい広場からのお知らせ

鮭の塩引きまつり

12月17日(日) 午前9時～午後3時



七豊かなんづくし
上海府
かわら版

海府ふれあい広場では、毎年恒例の「鮭の塩引きまつり」を開催します。直売所「さざなみ」にて、海府沖で捕れた鮭で作った塩引き、海藻類・小魚干物などを販売しますので、皆様どうぞお越しください。

当日お越しの方には、温かい汁物をサービスします！ お楽しみに♪

※不漁により開催中止となる場合があります。

【問合せ先】 海府ふれあい広場管理運営組合 ☎58-2430
(問い合わせは午前8時～午後5時の間にお願いします)

「さざなみ」は12月18日(月)～冬季休業します。営業再開は来年4月の予定です。



第346号

～さななが笑えげ
みんが笑う！～
みなさ～ん！

わろてんか



『笑う門には福来たる！』笑いには、免疫力アップ、血行促進、脳の活性化など、様々な健康効果があります。みなさ～ん！毎日、わろてんか！！（大阪の方言で「笑ってください」という意味です。）

11/21 歌声と落語IN海府ふれあい広場

海府ふれあい広場を会場に、「歌声と落語 IN 海府ふれあい広場」（主催：上海府デイサービスセンターゆきわり荘、後援：上海府地区町づくり推進委員会）が開催されました。

歌声では、西坂寛さんのギター演奏に合わせて、みんなで童謡や歌謡曲を歌いました。曲目が進むにつれなめらかに声も出ており、みなさん上手に歌われていました。

落語は、新潟から三流亭楽々師匠においでいただきました。小話のほか、「オレオレ詐欺などの特殊詐欺に遭わないように！」とのお話もあり、参加された方は「気を付けなきゃ…」と、身を引き締めていたようです。



馬下のお茶の間では、「笑いヨガ」を開催しました。「笑いヨガ」は、「作り笑い」でも、「本物の笑い」でも、身体への効果は全く同じ」という科学的根拠に基づく健康法。最初は、冗談や道具を使わずに、体操として「作り笑い」で笑います。でも、みんなで集まって笑うことで笑いが伝染し、だんだんと無理なく笑えるようになるのです。

色んなポーズをしながら「あははは～（笑）」と声を出しているうちに、だんだんと本当に可笑しくなってきたようで、参加された方は顔を見合わせて大笑いしていました。身体もぽかぽかと温かくなって、これからの寒い時期にピッタリの健康法ですね。

11/24馬下お茶の間



上海府地区青少年健全育成会の紹介



地区青少年健全育成会は、青少年の心身ともに健全な育成を図るため様々な活動に取り組んでいます。

平成29年度育成会事業計画

- ①ながらパトロール・声かけ運動の推進
- ②「上海府かわら版」を利用した広報活動
- ③フリースポーツ事業（活動団体への助成）
- ④ハイキングの開催
- ⑤スポーツ教室の開催
- ⑥瀬波地区育成会「オリエンテーリング大会」への参加
- ⑦瀬波地区育成会「百人一首大会」への参加

ながらパトロール、声かけ運動 に ご協力をお願いします！



育成会では、「ながらパトロール」や「声かけ運動」に取り組んでいます。「ながらパトロール」とは、「散歩をしながら」、「車を運転しながら」など、日常生活の範囲内で子ども達の見守りを行う、誰でも気軽にできるボランティア活動です。

ご協力いただける方には、パトロール用の帽子をお渡しします。上海府地域コミュニティセンターへご連絡ください。

平成29年度育成会予算（単位：円）

●収入	
前年度繰越金	17,913
助成金 (町づくり推進委員会から)	20,000
雑入（預金利子等）	4
計	37,917

●支出	
事務費	3,000
会議費	2,000
事業費 (百人一首大会参加費ほか)	30,000
負担金	1,000
予備費	1,917
計	37,917

～ 寒さなんか吹き飛ばせ！～

スポーツ教室を開催しました

12月9日（土）、スポーツを通じた心身の健全育成と交流促進を目的に、スポーツ教室を開催しました。「ウェルネスむらかみ」から講師を迎え、おにごっこ、ユニホック（アイスホッケーの屋内版）、ドッチビー（柔らかい円盤を使ったドッチボール形式のゲーム）を行いました。寒い時期ではありましたが、大人も子どもも夢中になり、楽しく身体を動かすことができました。



百人一首練習会 参加者募集！

百人一首大会に向けて練習会を行います。子どもたちと一緒に百人一首をしませんか？

◇日時 1月16日（火）および23日（火）
13時20分～14時50分

◇会場 上海府小学校作法案



参加される方は、12月28日までに、上海府地域コミュニティセンター（☎58-2001）へご連絡ください。
← 今年の練習会の様子

地区の情報コーナー

集落や小学校の行事など地区のできごとを紹介します!

上海府小学校記念植樹 (11月6日)

上海府小学校で、「ゆずりは」の植樹が行われました。ゆずりはは、世代交代と繁栄をあらわすとして昔から親しまれている木で、今回の植樹は、いわふね青年会議所の創立50周年記念事業の一環で行われたものです。子どもたちは交代で苗木の根元に土をかけ、丁寧にゆずりはを植えていました。

また、ゆずりはの脇には、未来の自分に宛てた手紙などを入れたタイムカプセルを埋めました。開封は、1年生が20歳になる、13年後とのこと。その頃、ゆずりははどんな木に生長し、児童の皆さんはどんな大人に成長しているのでしょうか。今から楽しみですね。



アンケート結果速報説明会 (11月27日)

「上海府地区まちづくりアンケート」の集計作業が終わり、都岐沙羅パートナーズセンターの齋藤事務局長から、アンケートの作成に携わった方々に結果速報の説明が行われました。説明された内容は、想定していたこともあれば、予想以上に厳しい現実を感じる内容もあり、上海府の"いま"を表す結果となっていました。

アンケートの目的は、現状や課題を地域全体で共有し、「それでは、どうするか?」をみんなで考えること。12月14日には50代以下の方を対象にアンケート結果説明会を行いました。次回はどなたでもご参加いただける説明会を開催します。ぜひ、おいでください。

日時 12月22日(金) 19時00分～ **会場** 海府ふれあい広場



吉浦集落 お茶の間交流会 (11月30日)

上海府小学校児童が吉浦のお茶の間を訪問。1～4年生が朗読劇を発表したり、みんなでゲームを行ったりして交流を深めました。4・5年生は、上海府の郷土料理について地域の人に取材を重ね、材料を栽培・収穫し、作り方を教わった体験を発表。「郷土料理の作り手が減少しているが、これからも大切に残していきたい」と話していました。

その後、子どもたちが、昨年仕込んだ味噌や学校菜園で採れた里芋などを使って芋煮を作り、みんなで昼食をいただきました。お茶の間での交流は、子どもたちとふれ合う貴重な機会でもあります。

子どもたちと一緒に食べる食事は、より一層、美味しく感じられたのではないのでしょうか。



砂丘短歌会 今月の一首

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。



明けの空よくぞ帰りぬ白鳥や君啼く声に元氣貰いぬ

(鈴木昭作)

刺網の鮭一匹を頂きぬあら汁・煮つけ・初冬の味す

(佐藤良子)

一中の吹奏楽部の生演奏体育館にアンコール沸く

(加藤五三子)

「元氣か」と畑帰りの友寄れば土の匂ひに命燃えくる

(佐藤壯子)

譜光寺の菊のアートをくぐりぬけ大輪の菊に村人笑顔

(小野静江)

紅葉なす湯澤観音公園を散策すれば氣は晴れ晴れと

(佐藤昌子)

立冬の大浴場は吾ひとり湯けむりの中落日を見る

(太田美也子)

苦しみも喜びもみな笑ひとしそれぞれの道語る長寿会

(佐藤英明)

ほけんし・かまたの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

～ 『ながら運動』で元気に過ごそう～

師走に入りました。1年の大掃除をして新年を迎える準備を始めたころでしょうか？

外に出ず自宅で過ごすことが多くなります。運動不足の解消のため、自宅でできる『ながら運動』を行ってみませんか？年末の大掃除や普段の掃除にも役立つ「掃除機」をかけながらできる運動をご紹介します。掃除しながら健康を保ちましょう。(腰痛・ひざ痛のある方は無理をしないようにしましょう)

◆掃除機 一歩ずつ踏み出し運動◆

<準備段階>

- ①背筋を伸ばす
- ②お腹をへこませる
- ③両足をそろえて両手で掃除機を持つ



<掃除機をかけるとき>

- 1 左足を大きく踏み出し、ひざを直角まで曲げる
(痛みがあるときは無理をしない)
- 2 両手を前に伸ばす
- 3 上体をねじり左右に掃除機をかける
- 4 右足を踏み出し、同様に行なう



(地区担当保健師 鎌田深雪)

今後の予定

12月の予定

- 17日 健民少年団餅つき&募金活動
鮭の塩引きまつり
- 22日 アンケート結果説明会
- 24日 移動図書館巡回日

1月の予定

- 12日 上海府小学校ごんど焼き
- 13日 移動図書館巡回日



12月29日(金)から1月3日(水)まで、上海府連絡所・上海府地域コミュニティセンターは休館いたします。