



先月から上海府地域コミュニティセンターを会場に始まった健康太極拳初心者教室。1月25日(水)に行われた教室にお邪魔してきました。この日の参加者は5名で、教室を心待ちにしていた経験者の方もいれば、初めて挑戦する方もいました。

健康太極拳とは、ゆっくりとした動きで、誰でも無理なくできる“健康”を目的とした

運動で、じんわりと汗をかいてくるそうです。深い呼吸でゆっくりと動くことから、心身がリラックスし、さまざまな健康効果をもたらすとのこと。

参加された方は「楽しかった!」「良かった!」と満足そうな様子でした。

健康太極拳初心者教室は以下のとおり開催しています。講師の佐藤さん(柏尾)は「いつからでも始められるので気軽に遊びに来てください!」と話していました。



健康太極拳初心者教室

日にち 毎月第2、第4水曜日(随時受付) **時間** 午前10時~11時
場所 上海府地域コミュニティセンター **会費** 1回500円(初回無料)
持ち物 タオル、上履き、飲み物、マスク
指導 NPO法人日本健康太極拳協会認定講師 佐藤裕見子(58-2456)、佐藤秀子(58-2057)
 ※お問い合わせは上記まで。また、事前に検温、体調をご確認の上おいでください。

2020年は、今まで“当たり前”だった生活が半年間でがらりと変わってしまいました。様々な面で我慢をすることが増えた方も多いのではないのでしょうか。感染症対策を各自しっかりと徹底した上で、人と会ったり、おしゃべりしたり、笑ったり、運動したりと心身を健康に保つことも大切です。これから寒くなり、外へ出る機会が一層と少なくなることが考えられますが、“テレビを見ながら足踏みや背伸びをする”など、ちょっとした簡単な動作でも良いので意識的に取り入れ、元気に冬を乗り越えましょう。

上海府向上委員会 ~オシモオメモ~

11月14日(土)~15日(日)の2日間、県の交流人口創出事業を活用し、地域に継続して関わってもらうことを目的に新潟市内の大学生4名の受入れを行いました。

1日目は、2班に分かれて地域住民との交流を行い、学生さん達はたくさんの質問をしていました。夜は、野潟集落のAGハウスに宿泊し、静かな田舎暮らしを体験。2日目は地域住民と一緒に、郷土料理作りやふすまの張替え作業を行いました。学生さんは、大海を初めて食べたことや、すぐ近くに海があること、地域の人々の温かさを感じた新鮮な2日間だったようです。今回、上海府で見て聞いて感じたことは、今後冊子にまとめる予定です。

コロナウイルスの影響で、当初の予定より縮小した内容となりましたが、感染症対策を徹底し無事に実施できたことで、学生さんには上海府を肌で感じてもらうことが出来ました。ご協力いただいた地域の方々、大変ありがとうございました。



砂丘短歌会 く今月の一首く

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。



祖父焼きし炭火囲炉裏を囲みつつ祖母民謡うたう幼き日あり

(太田美也子)

熊出ると警戒情報なにゆえと見る里の山秋色深む

(鈴木昭作)

コロナ避け孫は就職新潟に次世をつなぐ道筋うれし

(佐藤壮子)

色づいた柿に群がるサル群れあつと言う間に取りつくしたり

(小野静江)

あと少し野菜を取れば百姓も雪とける迄コタツで春待つ

(佐藤良子)

沈みゆく夕日は紅く燃えたちて厨辺さしき我が身も染める

(井上スミ)

捕りたての三面川の初はらこ一人都会で頑張る孫に

(加藤五三子)

新型コロナウイルスの影響により、掲載の事業が急遽変更となる場合があります。不明な場合は、主催者へお問い合わせください。



むらかみ互近所ささえ～る隊コーナー



先月のかわら版に、町づくり推進委員会で行ったアンケートの結果が掲載されていましてね。上海府にこれからも住み続けたいと思う方が6割を超えていました。そのためには、困っている点(上位5位①交通の便が悪い②商業施設が遠く不便③害獣被害④人口減少・流出⑤人足)の早急な解決が必要です。

互近所ささえ～る隊(市全体)では、昨年度から「地域の足(交通)」について検討しています。地域の足について何に困っていて、何から解決しなければならないのか、また、今できていること、できていないこと、これから先困ることを整理して考えなければならないと感じました。

では、何から考えていったらよいのでしょうか?多くの方が不安を訴えている「買い物」についてはどうでしょう。移動販売はすごくありがたいが、それだけではなく、乗り合わせて買い物に行きたい、逆に買い物をして来てあげたいというご意見もありました。市内では、「買い物支援」の試行的取組みをする所も出てきました。これは、誰かがしてくれるのではなく、困っている人、これから困ると思う人、そしてずっと上海府で暮らしていく人、みんなが『お互いさま』の気持ちで取り組むことで、「住み慣れた地域で暮らし続ける」ことが実現できると思います。

アンケートの回答の中に、「長生きしない方が良い」という記載がありました。今後「上海府なら長生きしても安心して暮らせる」という方が増えるような地域にするため、アイデアを出し合い、やれることから始めましょう!

「一緒にやるよ～」「こんな事したらどう?」等、ご意見ある方、ぜひお願いします。

連絡先: 村上市社会福祉協議会 地域福祉課 (☎62-7757)

【むらかみ互近所ささえ～る隊 佐藤小百合】

今後の予定

12月の予定

27日 移動図書館巡回日

1月の予定

16日 移動図書館巡回日



お知らせ

年末年始は、下記のとおり
休館します。

12月29日(火)

↓

1月3日(日)

※1月4日(月)より通常開館

上海府連絡所
上海府地域コミュニティセンター