



## ～ポッチャ体験会を行いました～

9月30日(土)に予定している「ポッチャ大会」へ向けて、5月27日(土)、28日(日)の2日間、体験会を開催しました。

当日は、ウェルネスむらかみから講師をお迎えし、競技の説明ののち実際に集落対抗で試合を行いました。

ポッチャとは、パラリンピックの正式種目で、赤と青のボールを白いボール(目標球)へどちらがより近く投げられるかを競うもので、カーリングのようなイメージですが、白いボール(目標球)自体も動かすことが可能です。



岩ヶ崎 対 大月



野潟 対 間島



柏尾 対 吉浦



早川 対 馬下

参加者には、子どもや高齢の方、ポッチャの経験者や、ポッチャという言葉自体を初めて聞いた方など様々でしたが、「上手い!」「惜しい!」など、集落関係なく声を掛け合い、見事な投球をした際には拍手が起こり、終始和やかな雰囲気の中行われました。

また、今回は予想を上回る多くの参加があり、日頃は町づくりの事業へなかなか出られないといった方の参加もあり、とても有意義な体験会となりました。

担当部会では、大会へ向け引き続き協議を進めて行きますので、ご意見ご提案をお寄せください。

**町づくり推進委員会では、各集落へポッチャボールを支給しました。集落の集まりや、お茶の間等でご活用ください。**

### 地区の情報コーナー

### ～トモちゃん農園～ 夏野菜苗を植えるよ!

5月4日(木・祝)、野潟にあるトモちゃん農園主催「夏野菜苗を植えるよ!」イベントが実施されました。当日は天候にも恵まれ、10名の参加者でトマトや茄子、ピーマンなどの夏野菜苗を植えました。トモちゃん農園の本間智幸さん(間島)から作業の説明や植える際のポイントも聞きながら、参加者同士協力しながら楽しく作業を行いました。

7月には収穫イベントも予定しているとのことで、無事に育てられることを楽しみにしています。



### 上海府向上委員会 ～オレモオメモ～

オレモオメモが結成5年目を迎え、5月21日(日)にAGハウス(野潟)を会場に、活動にご協力いただいている方や、AGハウス周辺にお住まいの方への感謝の気持ちを込めて、「オレモオメモ感謝祭」を行いました。餅つきや、千本引き、囲炉裏で煮込んだ玉こん等を用意し、来場されたたくさんの方へ心を込めたおもてなしで楽しんでいただくことが出来ました。

また、野潟集落の方にも足を運んでいただき、近隣へお住まいの方へ活動を知っていただく機会となりました。

今後も、上海府を盛り上げるために活動を頑張ります!



# 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。



近所から若布・魚と載きて子等と食して弾む連休

(太田美也子)

早<sup>はや</sup>つづきし春の畑芽出しくるやわき葉<sup>は</sup>つばは雨をまちをり

(井上スミ)

田舎でも買いい生活普通なり田畑ありても昔にもどれず

(佐藤良子)

一気に春四季の移ろい心地よし波音ひびき故郷和む

(小野静江)

行く春を惜しむやに散る八重桜宴の席に花卉の舞

(鈴木昭作)

コロナ禍に生れし子供は三才に初対面なるその手のやわき

(加藤五三子)

## 6月の予定

25日 移動図書館巡回日

## 7月の予定

8日 移動図書館巡回日

むいのみ♡れん♡愛♡の日

## 今後の予定

### ～海幸フェスタ～スタッフを募集しています！

今年も7月29日(土)に、海府ふれあい広場を会場に海幸フェスタを開催します！イベントの詳細は、決まり次第お知らせしますが、イベント運営にお手伝いいただける方を募集しています。「ちょっと気になる...」「手伝ってもいいよ!」という方は、お気軽に事務局(上海府地域コミュニティセンター☎58-2001)へお問い合わせください！



ほけんし・さとうの

### 「HOT ほっと ひといき」コーナー

工藤保健師より引き継ぎました佐藤康子です。方向音痴ですので、地区内でうろついていることがあります。どうぞよろしくお願いたします。

さて、ぐずついた天気が多くなり、体調を崩しやすくなっていませんか。夏に向けて夏バテしにくいからだづくりをしましょう。



#### 【自分でできる夏バテ予防】

##### 温度差、体の冷やしすぎに注意

室内外の温度差が5℃以内に調整しましょう。温度差が大きいと自律神経がみだれやすくなります。

##### バランスの良い食事をする

タンパク質、ミネラル、ビタミンを意識して取りましょう。(肉、魚、大豆製品、疲労回復に良いビタミンB1(豚肉に多く含まれる)、野菜全般)

##### こまめに水分補給をする

のどの渇きを感じる前に「早めに」「こまめに」を意識しましょう。

##### 生活リズムを一定に整える

朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、自律神経も整います。睡眠をしっかりとり、疲労をためないようにしましょう。昼寝は15分程度が効果的です。

##### 適度な運動を心がける

運動によって体力向上、自律神経の調整、睡眠の質向上などが期待されます。

今年の夏も酷暑が予想されています。夏バテせず元気に乗り切りましょう。

健康に関する相談がありましたらご連絡ください。

村上市役所 保健医療課健康支援室 53-2111(内線2441)

(地区担当保健師 佐藤康子)