

今年もやります！ ボッチャ大会のお知らせ

昨年から始めた、「ボッチャ大会」。地域住民の交流の場となるよう下記のとおり開催します。



心豊かな人づくり
人と人との出会いを大切に
上海府
かわら版



と き：10月5日（土） 午前9時00分～ 開会式
ところ：上海府体育館（旧上海府小学校 体育館）
持ち物：内履き、飲み物



第426号

ボッチャは、体力を使うスポーツではないので、子どもからお年寄りまで、どなたでもご参加でき、楽しめるチーム戦です！

詳しい内容はチラシをご覧ください。公民館長さんが取りまとめを行っています。

出場希望者は、公民館長さんへお問い合わせください！

海幸フェスタ2024を開催しました

7月27日（土）に、上海府地区の特産物を利用したPR活動「海幸フェスタ」を開催しました。今年は「サザエのつぼ焼き」を150食用意し、さらに、大変な暑さが予想されていたことから来場者への水分補給も兼ねて「水出し村上茶」も提供しました。

開始前から並んで待ってもらう中、開始直前に雨が降るアクシデント！急きょテント内へ避難してもらいました。新潟日報のイベント欄を見てきてくれた人もいて、たくさんの人にご来場いただきました。来場者は、賑わう浜辺を眺めながら、「美味しい～！」と海の幸を堪能し、暑かったこともあり『水出し村上茶』も、「美味しい！」と大好評でサザエよりも先になくなってしまいました。



イベントの開催がきっかけで上海府に足を運び、綺麗な景色を堪能したり、また、さざなみ市でお買い物をしたり・・・訪れた方に、上海府の魅力を感じていただくことができました。これからも様々な形で地域の魅力を発信し続けてまいります。



恐竜レース出場者募集！！

～出場者募集～

11月10日（日）の上海府地区秋まつりにて恐竜レースを開催します！
開催にあたり各集落1名ずつ、恐竜選手を募集しています。

出場希望者は、8月31日（土）までに下記へお申込みください。

来場者は、着順を
予想して
景品ゲット！？



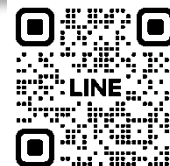
恐竜になって
優勝を
目指そう！

【申込み・問合せ】

オレモオメモ（瀬賀）080-6809-1489

または、オレモオメモLINEからメッセージを

送信してください。オレモオメモLINEはこちら→



草刈り作業～道路脇をきれいに～

各集落内で草刈り作業を実施しています。気がつけば背丈にも伸びてしまう葎やしびとい雑草。これらを刈り取ることは、景観向上や防犯対策に有効です。集落によっては定期的に行っているところもあるそうです。刈っても刈ってもすぐに生えてくる草・・・悩ましい問題ですが、集

落住民の協力で道路脇がきれいになり、車を運転していても、見通しがよくなって安心感があります。

また、町づくりでは、道路や公園などの公共スペースの草刈り作業用に草刈り機用混合油を支給しています。また、草刈り用のチップソーも併せて助成しています。～～集落の皆さんご苦労様です。～～



ジェラート屋さんがゆきわり荘にやってきました♪

ゆきわり荘に7月9日（火）・7月17日（水）の2日間、瀬波でお馴染みのジェラート屋さんがやってきました。選べる味は9種類。そのうち2種類選んで300円で購入していました。夏の暑い時期のジェラートは甘くて、冷たくて、とても美味しいですね。利用者さんも「どれにしようかな～」と悩みながら自分の好みの味を2種類選んでいました。皆さんお手元にジェラートを受け取ると「おいし～」と満面の笑顔でジェラートを堪能していました。



地区の情報コーナー

【吉浦集落】お茶飲み会 (7月22日)

吉浦区では、7月22日(月)に「お茶飲み会」を開催いたしました。当日は20名の参加があり、ウェルネスむらかみの講師をお招きして簡単な運動を行いました。はじめに、健康についてお話があり、『3食バランスよく食べること』が大事ということで、1日の栄養をどのくらい食べればいいのか？改めて学びました。



また、フレイル予防に大切なことは、①みんなで集まること ②動く(運動) ③間違える ④笑うの4つ。そこで、みんなで集まって、間違えてもいい、適度な運動(顔と両手と両足でのじゃんけん)をしました。そして“笑うこと”が脳に幸せなホルモンがでていいそうです。みんなで30秒間、笑ってみました。笑うことで、免疫力の向上やストレス解消にも効果があるとい



うことです。その後、座ってできる運動を行い、ストレッチで体をほぐしたり、伸ばしたりしました。最後にリズム体操を行い、有意義な時間を過ごしました。



※フレイル：健康な状態と要介護状態の間

【吉浦区】 ↑リズム体操「365歩のマーチ」より

上海府向上委員会 ~オレモオメモ~

6月29日(土)、上海府地区向上委員会オレモオメモ主催のビーチクリーンが行われ、海府ふれあい広場付近のゴミを拾いました。当日は夏日となり、海水浴や観光で訪れている方も多くいました。ゴミ拾いの様子を見て、ゴミを捨てない・持ち帰る気持ちになってくれる方が増えたら嬉しいです。

また、ビーチクリーンの後は、シーグラスを使ったアクセサリー作りを行いました。色とりどりのシーグラスやビーズを選び、土台の上で並べたり、重ねたり…子どもも大人も夢中になって制作していました。



↑シーグラスを使った指輪
↓ビーチクリーン活動



重要 熱中症にご注意ください！



連日、猛暑が続いています。
 のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけ、外での作業は無理をせずに、エアコンや扇風機を我慢することなく活用し、涼しい屋内で過ごし、熱中症を予防しましょう。

～敬老会に関するお知らせ～

今年度の上海府地区敬老会は式典を行わず、昨年同様、お弁当などを配布する形となります。

敬老者の皆さんへは、9月17日(月・祝)に各集落の方がお弁当をお届けに行きますので、よろしくお願いいたします。



今後の予定

8月の予定
 25日 移動図書館巡回日

村上市 防災訓練

9月の予定

7日 移動図書館巡回日
 8日 むらかみ

♡ささえ愛♡の日



素敵だな・・・
 この写真いいなあ

写真コンテスト

特集

今月で10回目となる写真コンテスト。過去の応募写真の中から「この写真いいなあ、素敵だな」と思う写真を不定期にご紹介していきます。

こちらの写真は令和元年にご投稿頂いた写真。惜しくも入選いたしませんでした。秋晴れの素敵なお写真です！



←『晩秋の夕空』



むらかみ互近所ささえ～る隊コーナー



みなさん こんにちは！ 互近所ささえ～る隊ささえ愛隊長の鈴木です。

上海府地区と言えば、海のイメージ！ 笹川流れ沿いをドライブしたり、海水浴を楽しんだり、市内外からたくさんの方が訪れる季節になり、賑わいが目に浮かびます。私は、夏になると浜辺の parasol の下、心地よい潮風を浴びながら昼寝をしてみたいな～と思います。今年も猛暑が予想されていますが、みなさんは暑い夏をどのように過ごされていますか？

海が近いと、爽やかな潮風が家の中を通り抜け、冷房いらずだと思いますが、近年の暑さは異常で熱中症対策が必要です。気温が高い日はクーラーをつけたり、喉が渇かなくても水分をとるなど、みなさん熱中症に気をつけてお過ごしください。

お知らせ

まだちょっと先になりますが・・・

柏尾のお茶の間「柏寿会」で人権擁護委員の方による人形劇が開催されます。集落外の方も参加が可能ですのでぜひお集まりください。

日時： 10月1日(火) 10:00～10:50

場所： 柏尾集落開発センター

内容： 終活に役立つ 相続と遺言、成年後見制度など

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 鈴木 優子】