



三九郎、一年の無病息災を願う

平成 28 年が明けました。今年の元旦は辺り一面うっすらと雪化粧し気持ち良い年明けとなりました。

平成 27 年の漢字の一字は「安」でした。安全、安心の「安」ではないと言われています。国会で審議された安保法案の「安」、災害や事故事件がテレビ、新聞で報道され、不安の「安」とも言われています。今年には明るい、希望が持てる漢字が発表される様な一年であってほしいものです。

年の始めにはよく一年を占って、良い年であるとか、どちらかの方が悪いのか、

新年を迎えよう



きこやま

平成 28 年 1 月 1 日 現在

世帯数	: 5,129 戸
男	: 5,755 人
女	: 6,158 人
計	: 11,913 人



意しなさい、など雑誌、新聞に書かれているのをつい読んでしまいます。良い事は信じ、悪い事は忘れる。むしの良い話です。

今年の干支は「申」です。ある干支占いでは「丙申」で大きな改革の後に起きる様々な問題を打開して、「本場の改革」が行われることを暗示し、建設的な未来へ向かって苦勞を乗り越える年になる、との事です。「猿」と言えば日光東照宮の「見ざる聞かざる言わざる」のことわざがあります。「ざる」を猿にかけ、目、耳、口を手でふさいだ三匹の猿の彫刻が有名です。関係ないことは見ない、聞かない、言わないのが賢明だ、というのです。

公民館報も良く見て良く聞き、見聞きした情報を住民の皆さんに発信する紙面作りを心掛けたいものです。

館報編集委員 小岩井 登嗣治

わが町紹介

西荒町町会

公民館活動 2年間の軌跡

年間の公民館行事には、地区スポーツ大会などへの参加はもとより、秋の文化祭時期に当町会では文化行事とバス旅行を一年ごと交互に行っています。一昨年は文化行事の年でしたが、より多くの人が参加出来ればと芋煮会を企画しました。大鍋で芋煮を作り、縁日さながらの綿あめ、フラックフルト、焼そば、おやき等々用意して子供から年配の方まで総勢 70 名近くの人が、

人権啓発推進講演会 認知症 人権感覚を磨こう



認知症患者と向き合う人権感覚を真剣に学ぶ

人権啓発推進講演会が 12 月 9 日に里山辺公民館大会議室で開催されました。

今回は講師に八田桂子氏(有創生活環境)をお迎えし認知症の方とその家族に対する地域の支えについてお話し頂きました。

2015 年現在 65 歳以上の認知症患者の数は、全国で 517 万人いると言われ、又 10 年後には 800 万人と増え、4 人に 1 人が認知症患者になるとの事です。

認知症とは脳の病気で記憶力、判断力、会話能力それぞれ

食べたり飲んだりしました。全員がゲームをして景品をゲットしたりと一日を過ごして頂き、帰りの際には多くの人に本当に楽しかったと声をかけられ、役員一同も初めての試みの成功に胸を撫で下ろし充実した一日を実感しました。

昨年はバス旅行という事で、新潟うまい物ツアーを企画し、大型バスで日帰りの忙しい日程でしたが、これまた大勢の方々の参加で新潟の見所と海鮮料理を楽しみ大満足の日でした。この様な公民館活動を通じて町内の親睦をより深め、町会住民が団結し、安全で住み良い町会をつくる

れの低下により社会生活に支障をきたす状態です。妄想、徘徊、虐待それぞれの症状の特性を正しく理解し介護することが必要です。

認知症の介護は 24 時間 365 日終りが見えない介護です。一番の問題は一人での介護の難しさにあり、時には介護疲れにより命を落とす危険性さえあるので、決して一人で悩みを抱え込まず、友人やご近所に相談出来る環境作りが大切ではないかと思えます。

館報編集委員 古澤 正就



芋煮会の様子

為にも色々な行事の大切さを実感した 2 年間でした。

西荒町公民館長 布野 慶信

次世代を担う若者に期待!

平成 27 年度里山辺地区で成人になられた方は、男性 52 人、女性 53 人の合計 105 人です。おめでとうございます。

二十歳
丸山 浩太郎 (美里町)



成人 丸山浩太郎さん (入山辺)
仲良し 丸山浩太郎さん (入山辺) 左
丸山浩太郎さん (入山辺) 右

私が、小中学生の時に思い描いていた 20 歳のイメージと、今の自分は大きく違っており、未熟な部分が数多くあります。
現在、埼玉の大学に一人暮らしをしながら通っており、勉強・部活・アルバイトと毎日忙しいながらも充実した日々を過ごしています。その大学生活の中で、少しでも未熟な部分を突き詰めていき、卒業後、家族に恩返しをしたいです。
これからの毎日は、より責任を持った行動を心がけながら、感謝の気持ち忘れず 20 代を思い切り楽しみたいと思います!

先生の教え
丸山 夏生 (湯の原)

「顔晴る」顔が晴れるように一生懸命に行動すること。
高校卒業後、就職した私は仕事を覚える事に必死でした。

「頑なに我を張る必要はない。常に笑っていなさい。」
高校時代先生に教わった言葉です。「何事にも頑張る事は必要だ。けれど顔晴る事を忘れてはいけない。強張る顔より晴れている顔の方がいい。全てに感謝しなさい。」
今まで迷惑をかけたと同時に、支え励まし、時には叱り背中を押してくれた両親や先生方、友人達と、無事成人式を迎えられた事に感謝し、顔晴っていきます。



丸山 夏生さん

「親子でヨガ」に参加して



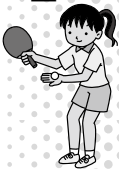
親子でスキンシップ

里山辺公民館では子育て支援として地区の子育てサークルから意見を頂き、平成 25 年から親子向け講座を実施してきました。

「親子でヨガ」も子育てで忙しいお母さん同士のつながりの場となっています。以下、参加者から参加しての感想を頂きました。
日頃、子育てに追われて、なかなか体を動かす事が少ない中、親子で参加できるヨガが行われるという事で、12月20日に参加しました。
肩こりや腰痛という日頃感じている痛みを、直接肩をマッサージしたりしないで、手首、足首などをやわらかくしたり、肩甲骨をまわしたりして首や肩が楽になるという事がわかりました。
指を1本づつ折って数をかぞえながら、講師の青木芽里先生と脳トレもしました。先生がジャンケンをクリスマスマスパージョで、グーが「サンタ」、チョキが「トナカイ」、パーが「ツリー」と、頭を使って先生に勝つたり負けたりと一瞬みんなで「えーと、トナカイ?」と考える場面もありました。

ストピックス

【第59回卓球大会】



- ◆総合
 - 優勝 下金井町会
 - 準優勝 薄町町会
 - 第三位 上金井町会
- ◆団体
 - 優勝 上金井町会
 - 準優勝 下金井町会

- ◆里山辺地区卓球・ゲートボール大会
 - 11月15日(日)開催の結果は次のとおり。
 - ◆男子個人(敬称略)
 - 優勝 柿澤洋志(新井)
 - 準優勝 倪秀成(薄町)
 - ◆女子個人(敬称略)
 - 優勝 佐分由美子(下金井)
 - 準優勝 田口奈津江(南北小松)
- ◆ゲートボール大会は雨で中止
- ◆里山辺ゲートボール協会
 - 秋季リーグ結果
 - 優勝 西荒町
 - 準優勝 下金井西
 - 第三位 上金井A

もありました。子供を抱っこしたり、おんぶしたりと負荷をかけるヨガもあり、負荷をつけるのは大変でした。
「ツメモミ」は、ツメを指で強くもむと免疫力が上がるそう。昨年は一ヶ月以上風邪を引いていたので、毎日「ツメモミ」をして、寒さに耐えられるよう子供と一緒に免疫力を上げていきたいと思いました。
また親子で参加できる講座を楽しみにしています。
菟川寺町会 百瀬 公子・聡

さとやまへ散歩

1月3日(日)、小松橋より美ヶ原方面を撮影しました。この日の日中は15℃と暖かく、多少汗ばむほどの陽気でした。
2月に入り、冬も本格化してきます。大雪、また降雪による路面凍結など注意したいですね。
館報編集委員 塩原 司



～新年の美ヶ原～