

島内・島立「人権を考える住民の集い」ふれ愛コンサート



舞♡フレンズ



島立小学校 brassバンド部



3校合同演奏

2月9日(日)音楽文化ホールで、ふれ愛コンサートが開催されました。最初のステージは発足から27年の車いすダンス「舞♡フレンズ」の華やかなダンスを堪能しました。島立小学校 brassバンド部、松島中学校吹奏楽部、高綱中学校吹奏楽部の3校の演奏が続き、それぞれ特徴ある演奏で心に響くひと時でした。最後は3校での宝島で大編成の息の合った演奏に感動しました。



高綱中学校吹奏楽部



松島中学校吹奏楽部



令和7年3月1日現在	
世帯数	2,913 世帯
男	3,200 人
女	3,339 人
総人口	6,539 人

町区冬季成人講座

「頭と体が温かくなるねえ。」コグニサイズ(認知症予防運動)を実践した参加者は、笑顔と心地よい疲労感に包まれました。最強寒波の訪れていた2月8日(土)に、一之瀬脳神経外科病院から、健康運動実践指導者の西山さんを講師に招き、恒例の成人講座が開催されました。

健康寿命と平均寿命の差異は男性で9年、女性で12年もあり、誰かの介護を受けて天寿を全うする現在において健康寿命を延ばす重要性や、運動による予防効果について丁寧な説明を受けました。

そこから、認知症や運動機能障害・虚弱の予防に役立つ脳フィットネスの一例を皆で体験しました。頭と体を同時に使う運動として、足踏みをしながら後出しじゃんけんをする、リズムに合わせて手を動かしながら、しりとりを繋げる等、難易度を上げながら取り組みました。軽度な運動であっても、慣れない動きや思考が脳を刺激して血流改善されることを実感しました。



松本初のストレッチ講座

女性委員会主催の講座第三弾は、「キレイと健康」をキーワードに、座位と立位での入門的なストレッチを教わりました。講師の丸山由紀さんは夫婦で松本市に移住され、今回は初の松本講座デビューでした。

講座は画一的な運動紹介ではなく、効果的で自分に合う運動を持ち帰ってほしいという講師の思いがあり9名の参加者は自身の筋肉の特徴を確認できたことで、自分に必要なストレッチの要点を知って取り組むことができました。

専門用語を交えながらも丁寧で分かりやすい表現が好評で、10分もすると体が内側から温かくなり、時には小さな悲鳴が聞こえる場面もあり、たっぷり50分の運動を体験しました。最後は、白熱した質問タイムが続き、予定時間を超えた学びとなりました。



季節の写真



三九郎(永田)



三九郎(町区)



三十段の雛飾り

避難所開設訓練の実施

島立地区町会連合会では2月24日に島立体育館で約50名の住民参加により避難所開設訓練を実施しました。



道祖神祭り・やしょうま作り

小学校2年生女児は「大変だけど楽しい」と微笑んでいました。やしょうまは公民館に安置されている大日様に

中村町会育成部（4家庭・子ども9人）で2月8日（土）に中村公民館にて開催されました。蒸した米粉に食紅の赤・緑・黄色と胡桃で着色した生地を親子で協力し模様を表現し完成させました。



お供えし、皆で美味しくいただきました。児童数も減り、以前は各戸配布もありましたが困難になり行事の在り方も変わってきています。

【成績】
優勝 南栗
準優勝 三の宮
第3位 中村



モルックはシンプルながらも戦略が求められるスポーツで、参加者たちは真剣にプレーしつつも、和気あいあいとした雰囲気を楽しんでいました。この大会は、地域の絆を深める素晴らしい機会となり、交流の場としても大いに盛り上がりました。モルックの楽しさが広がるきっかけとなりました。

1月26日（日）、堀米公民館にて「ピンポンフェスティバル」が開催されました。昨年に続く2回目のこのイベントは、卓球未経験者でも気軽にピンポンを楽しめ、地域交流を深めることを目的としています。今年は昨年を10名以上も上回る、子ども11名を含む30数名の参加者が集まりました。昨年の活動が公民館報で紹介された効果が現れたと言えるでしょう。

参加者は「しろくま」チームから「タピオカ」チームまで、各チーム5〜6人ずつの6チームに分かれ、ピンポン玉やラケット、卓球台を使った4つの競技に挑戦しました。競技内容は①ピンポンカップ

競技後には、6点先取の体験試合も行われ、卓球経験者は本領発揮していました。堀米公民館、堀米体育部、堀米卓球部が主催したこのピンポンフェスティバルは、気軽に誰でも卓球に慣れ親しんでもらいたいという考えのもとに企画され、今年も大成功に終わりました。来年も多くの方の参加をお待ちしております。



厚生労働大臣賞を受賞

北栗ボランティア
会長 浅田 佳代美



申し上げます。

北栗ボランティアは、社会福祉協議会の研修会を受講された方々により、平成9年より活動を始めました。当初数人が集まり、困っている高齢者のために何かできないかと考え、80歳以上を対象に「お楽しみ会」から始めました。

午後北栗公民館に集まりお茶飲み会から始まった会は、その後、年齢は問わず午前中は物作りや様々な催し、昼食をはさみ午後はゲーム等をして楽しみました。その他コロナ前は、今井やまびこの里、島立敬老園にボランティアを依頼されました。現在は年1回の北栗町会納涼祭、敬老会、そして年数回の町会福祉部主導の「お楽しみ会」も必ずボランティアが参加しています。発足当時から見ますと、会員数は少なくりましたが、諸先輩方の築いてこられた北栗ボランティアの活動を、これからも次世代に繋げられるよう続けていきたいと思えます。

この度は、北栗ボランティアの活動に対し、厚生労働大臣賞をいただき、大変有難く光栄なことと感謝申し上げます。

島立モルック大会

2月2日



に満ちていました。

堀米公民館 ピンポンフェスティバル

1月26日（日）、堀米公民館にて「ピンポンフェスティバル」が開催されました。昨年に続く2回目のこのイベントは、卓球未経験者でも気軽にピンポンを楽しめ、地域交流を深めることを目的としています。今年は昨年を10名以上も上回る、子ども11名を含む30数名の参加者が集まりました。昨年の活動が公民館報で紹介された効果が現れたと言えるでしょう。

参加者は「しろくま」チームから「タピオカ」チームまで、各チーム5〜6人ずつの6チームに分かれ、ピンポン玉やラケット、卓球台を使った4つの競技に挑戦しました。競技内容は①ピンポンカップ

競技後には、6点先取の体験試合も行われ、卓球経験者は本領発揮していました。堀米公民館、堀米体育部、堀米卓球部が主催したこのピンポンフェスティバルは、気軽に誰でも卓球に慣れ親しんでもらいたいという考えのもとに企画され、今年も大成功に終わりました。来年も多くの方の参加をお待ちしております。