

さべりing



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり

▼すこやか体操で 心も体も元気いっぱい▼

開催集落
—西興屋—



開催集落
—坪根—



開催集落
—大関—

▼「すこやか体操」は、山辺里地区まちづくり協議会が、山辺里地区にお住いの方の冬場の運動不足を解消するために、さべりイメーション「大好き・さべり」に合わせて作った体操です。▼この体操を活用した「すこやか体操教室」を、今年度も希望のあった集落で開催しています。ウエルネスむらかみの瀬賀博美さん（体操の考案者）を講師に、運動不足の解消や運動機能の低下を防ぐためのストレッチ、脳の活性化にもなる頭と体の体操などをあわせた、笑顔の絶えない楽しい教室になっています。老人会の集まりや集落の行事に合わせて開催されたり、保健師のお話（出前講座）と合わせて健康の集いとして開催されたりもしています。▼参加者からは、「体が軽くなった気がする」「普段の生活の中で5〜10分のストレッチなら続けられそうだ」などの感想が聞かれます。心も体も元気になるこの教室は3月下旬まで開催します。お申し込みがまだの集落はぜひご検討いただき、事務局までご連絡ください。「すこやか体操教室」で、♪元気いっぱい 大好き さ・べ・り♪

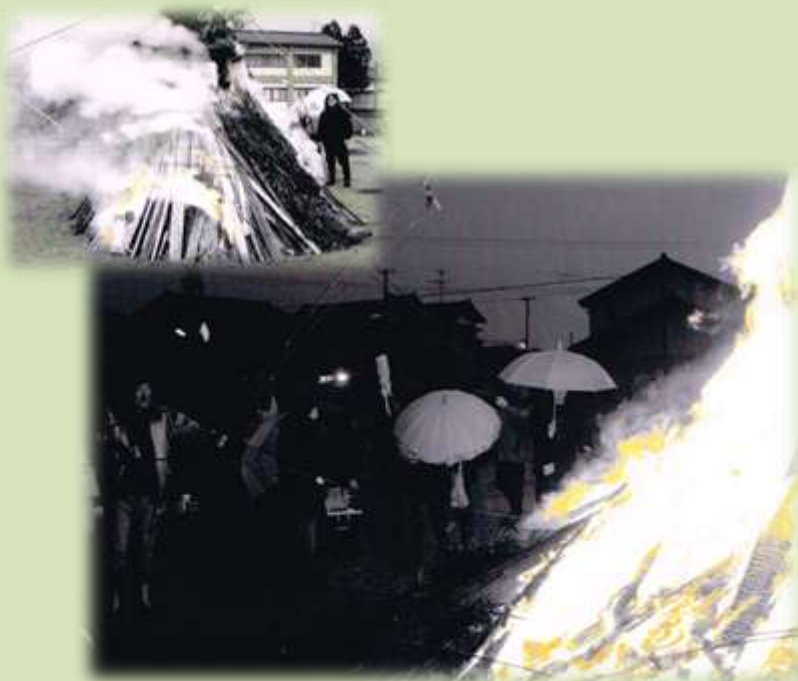
さべり地区の話題

このコーナーでは、集落活性化補助金を活用して実施した各集落の活動などを紹介します。

西興屋「どんど焼き」 平成 28 年 1 月 10 日（日）－西興屋公園－ 約 35 人参加

西興屋集落では、1 月 10 日にどんど焼きを行いました。朝 7 時から各家から 1 人ずつ出て、中心の竹の回りにわらや豆木、木材を積み上げて、最後に持ち寄った古いお札や正月飾りを中に入れてさいの神をつくりました。

夕方 4 時に年男が火を入れました。一日中雨が降っていたので、最初は煙だけでしたが、中の方に火が着くと勢いよく燃え上がりました。集まった人々はその火を囲み、無病息災や五穀豊穡を祈りました。それから火も落ち着き、燠が出来ると、するめや餅を焼いて食べ、お酒やジュースを飲んで楽しく過ごしました。



菅沼「左義長」 平成 28 年 1 月 17 日（日）－菅沼集落－ 約 40 人参加



朝 9 時より消防団の若い人と準備を行い、約 1 時間 30 分程で左義長の準備が出来ました。その後 11 時より婦人部が甘酒やおでん等、振舞の準備に入り、午後 3 時の開始までにすべての準備を整え会場に移動しました。

本年度は、雪が少なく心配していましたが、前日の雪で積雪が有り、また当日の天気も風も少なくとても良い左義長となりました。

いよいよ開始時間となり区民が集まると、館長の挨拶から始まり、厄年の人達による点火です。火がつくとお神酒を頂きながら火の回りを区民で取り囲みます。火がある程度弱まった頃、それぞれ持参したスルメ等を焼いてつまんだり、おでん・甘酒等で体を暖め、約 1 時間で終了しました。例年通りに行なうことができ良かったです。



●平成28年度

山辺里地区まちづくり協議会総会

◇日時：平成28年4月9日（土） ※予定
午後7時00分～8時30分

◇会場：村上農村環境改善センター 大集会室
平成28年度山辺里地区まちづくり協議会総会
は、上記日程で開催する予定です。

区長さんに、各集落の代議員の選出をお願い
しています。選出された方はご協力をお願いします。

●大好き・さべりTシャツ購入受付中

イメージソング「大好き・さべり」のTシャツを
購入希望される方は3月1日までに改善センター
にお申込みください。詳しくは、1月15日に発
行したチラシをご覧ください。直接お問い合わせ
ください。

問い合わせ
電話
53-2715



小学生が描いた 危険箇所注意看板を作成中！

まちづくり協議会では、子供たちの安心・安全の確
保のため、地区の危険個所に注意喚起をする看板を作
成中です。

この看板のデザインは、去年の春、子供たちが直接
地区の危険個所を現地確認した後、夏休みの宿題とし
て、地区の危険個所の注意喚起ポスターを描いたもの
です。

すべてのポスターは、去年の文化祭で展示し、皆
さんにご覧いただきましたが、この度、各集落の区長
さんに選んでいただいた15作品が、実際に看板として
各集落の危険個所に設置されることになりました。

3月中に出来あがる予定ですので、雪が消えた頃
に各集落で設置していただきます。この機会に、各集
落の危険個所について、大人も子供も今一度、注意を払
うよう心がけましょう。



✚ 保健師通信 ✚

▼カメラを入れて良かった！▼

先日、病院で大腸カメラを行った方の話です。その方は大腸カメラを行うのが初めてで、病院へ行く前はとても心配そうでした。しかし検査を終えると、「思ったよりもつらくなかった。気持ちもお腹もすっきりした。思いきって良かった」と、良い笑顔を見せてくれました。現在は見つかったポリープを取り、元気に過ごされています。

※大腸のポリープは胃のポリープよりもがん化しやすいため、2年に1回カメラ検査を行うと良いと言われています。「ポリープを取ったから大丈夫」と放置せず、定期的に様子をみましょう。

「がん」はとても身近な病気です。実際に市の検診でがんが見つかり、治療を始めた方もいます。がんは早く見つかって良いことはあっても、発見が遅れて得をすることはありません。この方も「自分のことは自分だよ。意識することが大切」と話していました。みなさんも自分の健康に意識を向けて、検診を受けてみましょう。

村上市では、がん検診の申込みを受け付けています。電話でも申し込みができるので、ぜひ気軽にお申込みください。 山辺里地区担当 伊藤麻里（電話 53-2111 内線 263）

新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんを紹介します。



山田陽愛（ひな）ちゃん
門前



川俣みのりちゃん
高平



高橋 志帆（しほ）ちゃん
山辺里



健民少年団山辺里地区隊



スキー・スノーボード交歓会

▼2月6日（土）、わかぶな高原スキー場で、山辺里地区隊のほか村上・瀬波・上海府・岩船の4つの隊と一緒にスキー・スノーボード研修を行い、スポーツを通じて交流を図りました。▼午前中は滑るのに苦労している団員もいましたが、練習していくなかで午後には楽に滑れるようになっていました。▼次回は、3月の活動「交流の館 in 八幡」です。今年度最後の活動なのでたくさん思い出を作りましょう！



▽今後の予定▽

- 2月15日（月） まちおこし委員会
- 2月18日（木） すこやか委員会
- 2月21日（日） 地区バレーボール大会
- 2月24日（水） かんきょう委員会
- 2月25日（木） ふれあい委員会
- 2月28日（日） みそづくり道場
- ～3月3日（木）
- 3月 8日（火） 専門委員長会議
- 3月13日（日） かんきょう講演会
- 3月23日（水） まちづくり協議会役員会議

