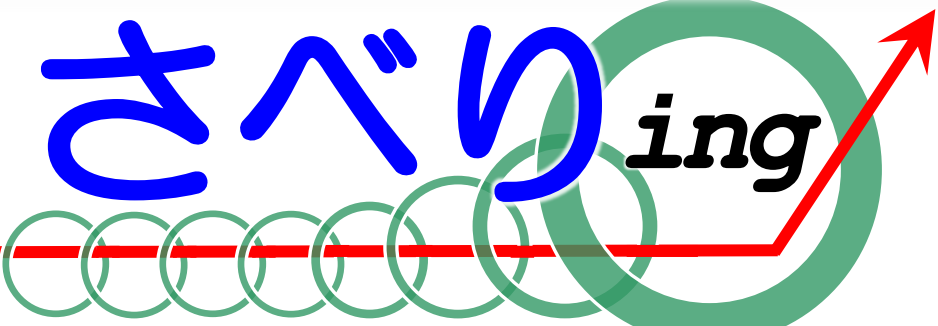


▼クリスマスだよ！全員集合！！▼

わけしょのかい
まちづくり協議会若衆会～クリスマス飾りつけイベント～



あられる縁 つながる和 生き活きさべり

▼12月10日(日)山辺里地区まちづくり協議会若衆会(わけしょのかい)が今年のクリスマスよの(かい)が今年のクリスマスよの(かい)が今年を盛り上げようと、村上農村環境改善センターの飾りつけイベントを行いました。▼この日集まってくれたのは、未就学児から小、中学生、大人まで50人。思い思いの飾りを作り、センターから体育館までの渡り廊下をクリスマス一色に飾り付けます。みんな時間を忘れて夢中になって飾っていました。▼飾り付けが終わると、お楽しみゲームタイム。トナカイ役の大人を特製の台車に乗せた「トナカイ・カーリング」です。「サントナの家までトナカイを届けよう！」と3人でチームを作り、どのチームが一番サントナの家の近くまでトナカイを届けられるかを競います。▼クリスマス前にみんなで楽しいひと時を過ごしました。年内いっぱい、飾りますので、改善センターにぜひ、見学にお越しください。

※装飾や、ガラスの吹き付けは、はがれたり、色が落ちたりすることがありますので、手を触れずにご覧ください。

さべり地区の話題

㊦は、集落活性化補助金を活用して実施した、各集落の活動です。報告いただいた内容を掲載しています

菅沼 収穫祭 平成 29 年 10 月 8 日(日) ー菅沼公民館ー40 人参加㊦



▼この日は、秋晴れの絶好の収穫祭日和。昼から、婦人部と消防団にもお手伝いいただき、午後4時から開催しました。▼収穫祭ということで秋の味覚がメインです。炊き込みご飯や、いも煮などを堪能しました。大勢の方に、参加いただき、アルコールが入るとまた賑やかになります。▼今年は、中盤にじゃんけん大会も行い、参加者の交流を図ることも出来ました。今後もイベントの計画を行い、集落内の交流を図っていききたいと思います

下山田 集落ふれあいの集い29 平成 29 年 10 月 9 日(月・祝) ー下山田集会所ー51 人参加㊦

▼集落の収穫を感謝する集いを開催しました。▼内容は、「餅つき大会」、「ビンゴゲーム」、「子供たちの宝探し」のほかに、今年は手作りの「ストラックアウトゲーム」を加えました。子供たちも準備を手伝い、賑やかに準備が出来ました。▼「ストラックアウトゲーム」は、大人にも好評で、みんな真剣に的を狙いました。▼11時に開会し、各テーブルではおいしい料理や飲み物を味わい、楽しい会話に笑顔と笑い声が絶えませんでした。特に今年は、豚汁から変更した「芋煮」が大好評。▼何よりも、日頃会えない子供達や集落の人々と一緒に無邪気になってすごす事が出来、子供達が喜んでくれた事が良かったです。参加した皆さんからは、来年の開催を期待する声が聞かれ、楽しい集いとなりました。



坪根 親睦会 平成 29 年 11 月 5 日(日) ー高瀬温泉あらかわ荘ー30 人参加㊦



▼当集落は例年、秋に収穫感謝祭を実施していますが、組長さんや女性陣の負担が多く、大変という声が聞かれ、マンネリ化の傾向がありました。そこで今回は、温泉親睦会を開催しました。▼参加者は、大人が男性 10 名、女性 13 名、子どもが7名。送迎バスいっぱいになり込み、紅葉の 290 号線を眺めながら高瀬温泉に向かいました。▼到着後は早速、入浴する人や控室で休憩する人も。昼食では、部屋を変えて料理に舌鼓を打ちました。昼食後のビンゴゲーム大会は、外れナシで、上がった人から景品を選びました。その後は、話に花を咲かせる人や買い物に出かける人、散歩する人など、盛況に開催出来た親睦会でした。

上相川 懇親会 平成 29 年 10 月 22 日(日) -上相川公民館-30 人参加 ㊤

▼当日は、小学生の皆さんにはくじ引き、集落の方々には豚汁作りなどの準備をしていただきました。▼トン汁は、とても美味しく出来上がり、皆さんでいただきました。▼ほかの行事と重なってしまいましたが、30 人の皆さんに参加していただき、大変盛り上がる事が出来ました。上相川では、親睦を深めるために、年に一度はこのようなイベントを行っています。



笑いがいっぱいの 1 時間 平成 29 年 11 月 28 日(火) -デイサービスセンターさくら荘-40 人交流

▼「さべり地区と子どもたちをつなぐ会」が開催している、放課後の子どもの居場所づくり「放課後よれっしゃ」が、「デイサービスセンターさくら荘」と交流会を開催しました。▼当日は 20 人の子どもたちがさくら荘を訪問。はじめは緊張していた子どもたちと利用者でしたが、班対抗の言葉遊びゲームを始めると、「あっ」という間に打ち解けます。沢山あるひらがなのカードの中から食べ物の文字を作るというゲームに「セリって何?」「ホネは食べ物じゃないでしょ?」などと、楽しくおしゃべりしながら、賑やかな笑い声が響きました。



放課後よれっしゃ

ボランティアを募集しています

「放課後よれっしゃ」では、現在、子どもたちと一緒に「あそんでくれる」、「宿題を見てくれる」、「一緒に簡単なおやつを作ってくれる」ボランティアさんを募集しています。「宿題は自信ないけど、料理なら...」「料理は、無理だけど子どもたちと触れ合ってみたい...」など。

一緒に子ども達に関わっていただき、今以上に「あったかい」山辺里地区にしていきませんか?

まずはお気軽に見に来てください♪

・週 1 日 (基本月曜日) ・15 時~17 時

詳しくは、さべり地区と子どもたちをつなぐ会

(代表: 池江 53-0575) までご連絡ください



おめでとうございます!

▼このたび、四日市の本間節子さんが、「新潟県食生活改善推進員協議会」から長年の功績を讃えられ「功労者」として表彰されました。▼本間さんは食推(ヘルスマイト)さんとして長年務められているだけでなく、交通安全協会の山辺里支会員としても活躍されている方です。地域の為に日頃から献身的に活動をしていただいて、ありがとうございます!!



伊藤保健師の 保健師通信

▼脳梗塞予防に心電図！？▼

▼最近、何年も前に脳梗塞で倒れた方とお話しました。数年前会った時には全く力が入らなかった手…その手がぎゅ〜っと私の手を握った瞬間、なんだかいろいろな思いがこみ上げてきました。▼64歳以下で脳血管疾患を理由に介護保険を申請する方は、68%が脳梗塞です。脳梗塞で麻痺が残ると、動作が制限され、中には仕事を続けられなくなる人もいます。この結果から「新たに脳梗塞を発症する人を一人でも減らしたい」という思いが強くなりました。

◎心電図検査で脳梗塞予防

▼脳梗塞になる原因の一つに、「心房細動」があります。「心房細動」とは、心臓を動かす電気信号に障害がおき、心臓が痙攣している状態になる状態で、通常の5〜8倍（1分間に約500回）心臓が拍動します。▼そのような状態が続くと、心臓で血栓（血のかたまり）が出来やすくなり、これが血液にのって脳につまると、脳梗塞を発症します。このため、「心房細動」があると脳梗塞のリスクが約5倍になると言われています。心房細動を見つけることは、脳梗塞予防に繋がるのです。

◎心電図検査を受けましょう

▼心房細動は、心電図検査で発見することができます。今年度の市の健診では、心電図検査を実施した方の100人に1人に「心房細動」の所見が認められました。▼発作性の心房細動はめまい等の自覚症状がありますが、永続性のものは自覚症状がありません。自分の心臓の電気信号に異常がないか、心電図検査を受けてみましょう。

今年もお世話になりました。

皆さま良いお年をお迎えください（*・ω・*）

新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんを紹介します。



松浦 吏杜（りと）くん
下相川



宗形 乃々華（ののか）ちゃん
山辺里

山辺里地区担当 伊藤 麻里
（電話 53-2111 内線 263）

震度5弱以上の地震で避難所の鍵が開けられます

震度感知式鍵ボックスを設置しました

災害は、いつやってくるか分かりません。

そこで市では、山辺里小学校と村上東中学校に、震度感知式の鍵ボックスを設置しました。

これは、震度5弱以上を感知すると自動的にボックスが解錠し、鍵が取り出せる仕組みです。避難施設が閉まっている夜間や休日でも避難した人がボックス内の鍵を使って入り口を開け、体育館内にスムーズに入ることができます。

鍵ボックスは2カ所とも『体育館入口脇』に設置されています。今後は、鍵ボックスを使った避難訓練も計画してみましよう。

※村上市の震度が5弱（気象庁発表）となったときでも、ボックス取付場所の地盤その他の条件により設定震度に達せず、開錠しない場合があります。

▽今後の予定▽

12月16日（土） 健民少年団山辺里地区隊
— 募金活動 —

12月29日（金）～1月3日（水）
村上農村環境改善センター休館

