

千厩地区まちづくり協議会報

第36号
令和2年1月25日発行
事務局 千厩市民センター内
電話番号 TEL 52-2309

新春企画で「千厩ワルツ」の生演奏

今年で24回目の北ノ沢、木六自治会合同新春祝賀会は12日、小学生から高齢者まで約100人が参加しマリアージュで開催されました。

今回は、特別企画として「ジャックファイブ&ノブコ」の公演が行われ、参加者は「千厩ワルツ」など10曲の生演奏を楽しみ、「迫力があり感動した」などと話していました。

主催者挨拶で金野富雄北ノ沢自治会長は、「人は一人では生きていけない。みんな、何かしら周りの皆さんからお世話になり、あるいはお世話をしながら生きているので、普段の生活において、あるいは自治会活動において、あてにされたら協力をお願いしたい」と呼びかけていました。



どんと来い岩手を踊る女性の皆さん

また、祝宴では両自治会から歌や踊り、八幡太鼓の演奏などが行われ、盛り上がりを見せていました。

なお、「ジャックファイブ&ノブコ」の公演は、来る3月1日⑩に千厩体育館で開催される「千厩地区民祭」でも行われる予定です。



迫力のある演奏を行う ジャックファイブ&ノブコ



パプリカを歌う子どもたち

交通安全・防犯の意識高める 小田梅田「安全安心ミーティング」



熱心に学習した安全安心ミーティング

自治会ごとに行っている「まちづくりセミナー」は昨年12月21日、小田梅田自治会館で「安全安心ミーティング」を実施しました。

千厩警察署員を講師に、小田梅田自治会の皆さん26人が聴講。

身近な交差点での危険について、質問が多くあがり、事故防止の意識づけにつながるミーティングでした。

地域福祉部より

当部会では今年度事業として「地域の福祉活動の活性化」を目的に、各自治会のご協力をいただき福祉の取り組み状況を市民センター報に掲載します。皆さんの情報共有や参加意欲の向上に繋がれば嬉しく思います。

地域活動報告（中沢いきいきサロン）

登録会員35人、活動は14年目になりました。ボールを使った体操、ニギニギ体操、整体法、指ヨガ、百歳いきいき体操など飽きないようにいろいろと挑戦しています。

そんな中で忘れられないのが小野寺則雄先生に教わった「天城流整体法」です。

- 旬のものを食べる
- 家で調理したものを食べる
- 薬に頼らない
- 痛いところが悪いとは限らない
- 押す、伸ばす、ゆるめる

そして一番大事なのは

・「よく噛む」こと。

すると

1. 頭は良くなる
2. 肩こりがとれる
3. スポーツ能力が上がる
4. ポケが直る
5. 寝たきりから立ち上がる

そして

- ◇免疫力が上がる
- ◇自然治癒力が上がる（病気を治しているのは薬じゃない。これです。）

と教わりました。

目からウロコが落ちる気がしました。

その他、振り込め詐欺の手口が毎年変わるので、いろいろな勉強をしっかりとやっています。サロンの会員も14年、歳をとったわけですし、（私も含めて）パパッと動かれなくなってきたのでこの頃は、

元気に「お口の体操！！」とお茶飲み話に花を咲かせています。「出てきただけで100点満点！！」デス。

久しぶりに会う元気そうなお顔にホッとする今日このごろです。

悩みと言えば、年に一回楽しみにしている温泉旅行のバス料金が有料のところが多くなってきて悲しいです。「敬老」の意味を込めて（国？県？市？自治会？温泉？）「〇〇才以上が〇人以上いるところはバス料金補助！」にならないかなあ～。



百歳いきいき体操に取り組む会員



特殊詐欺対策を聞く会員

カラオケのど自慢 出場者募集

3月1日⑩に開催する千厩地区民祭での「カラオケのど自慢」出演者を募集しています。詳しくは1月10日配布のチラシにて確認できます。ご応募お待ちしております。

