

みしまコミセン新聞

コミセン広報委員会
平成25年11月1日発行

- ・来年度体育祭日程
- ・コミュニティまつり
- ・募集・お知らせ
- ・事業報告

■来年度の三島地域他育祭は

9月28日(日)を予定しています。

「走って笑って楽しんで」

元気ハツラツ 三島体育祭

のスローガンのもと開催された三島地域体育祭では、多くの皆さんから御協力をいただき開催することができました。

体育祭実行委員会では、今年度の体育祭を振り返って、係員の部長・チーフの皆さんや参加して頂いた皆さんからの意見や要望を踏まえ改善点等の検討をしました。

その中で、来年度の体育祭は、9月28日(日)に開催することになりました。

来年度も三島地域恒例の体育祭がより一層楽しめるように、地域の皆さんが集い交流できる場となるように、皆さんからご意見ご要望等ありましたらコミセン事務局へお寄せください。

なお、11/15発行予定のコミセンだより第9号では、笑顔がいっぱいの体育祭フォトギャラリーを掲載します。ぜひご覧ください。



■2/2(日)は

「コミュニティまつり！」

三島地域にコミセンが設立して5周年という節目にあたる今年度、平成26年2月2日(日)にコミュニティまつりを開催します！

検討委員会を立上げ、「こんなコトできるんじゃないかな?」「こうしたら家族みんなで楽しめるかもね♪」といった案を出し合っています。

今後関係者の皆さんと検討を進めて順次お知らせしていきます。第一弾はこちら→

出演決定!

■佐藤英里さん

2001年生まれ、三条市在住の小学6年生。視神経低形成で生まれつき全盲。5歳からピアノを習い始め、持ち前の明るさと研ぎ澄ました感性による、小学生離れしたピアノ弾き語りが評判。県内外で演奏会や慰問活動を行い、その澄んだ歌声は多くの方々の心に響いています。

■三遊亭らん丈さん

東京都町田市出身の落語家。町田市議会議員。「地域の元気作り・地域の和&輪」について講演いただく予定です。

募集・お知らせ

■ながおかヘルシープラン21 ~「井戸端会議」から「健康なまちづくり」の輪を広げよう~ 健康づくり井戸端会議のお知らせ

日時：11月30日(土) 9:30~11:30

対象：三島地域にお住いの40歳以上の方

会場：みしまコミュニティセンター2階 和室

費用：無料(11月20日(水)までにお申し込みください)

内容：健康なまちづくりの実現のため、自分や家族、地域でできることを話し合います。

ながおかヘルシープラン21とは
市民のありたい姿「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ健康なまち ながおか」をめざして自分自身の生き方として積極的に健康づくりに取り組むための目標と具体的な目標値を設定し、様々な取組みを行うために策定した計画です。



みしまコミュニティ推進協議会 広報委員会

問みしまコミュニティセンター事務室(平日8時30分~5時15分)

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1

電話：42-2525 FAX：42-3711

ホームページ：<http://www.oosugikun.com>

★★★コミセン新聞・コミセンだよりがカラーで見られますよ★★★

活動報告ギャラリー

■10/7

～年を取ってどんな感じなんだろう？～ 高齢者疑似体験してみませんか。(福祉部会)

コミセンホールおおすぎを会場に、参加者13名で実施しました。まずはじめに、ラフターヨガでみなさんの笑顔と笑いで場を明るく盛り上げて、長岡市社会福祉協議会の方から日頃の活動をわかりやすく説明していただきました。



←元気が出る体操は2曲で時に歌いながらリズムカルに踊りました♪



疑似体験では、重いジャケットと手足のサポーターや白内障用のメガネのセットを装着したり、車いすを押して支所の階段や廊下を歩いてみました。参加された方からは「老人・障害者の不自由がよくわかりました。」「何気なく毎日を過ごしているけど、健康って本当にありがたいと感じました。」との感想をいただきました。

↑ジャケット・白内障用メガネを装着し疑似体験中

車いす体験中→



■10/12 秋のウォーキング

～雪国植物園へ歩いて行こう！～(健康部会・学習部会共催)



今回は、地域外の雪国植物園へのウォーキングでした。曇りと雨の狭間でしたが、スタッフを含め31名で実施しました。三島支所から出発して雪国植物園へ向かいました。途中雨が強くなりましたが、「雨の中のウォーキングも珍しくておもしろかった。」と参加者の声がありました。



植物園は敷地が広く、いろんなコースがあります。順序どおり行く人やガイドさんに山野草の説明を聞きながら散策する人と様々でした。この日見かけた植物は、オクトリカブト、サラシナショウマ、キバナアキギリなど。赤や青い木の実等も観られてとてもかわいらしい花たちでした。



■10/20 親子で秋の食育教室

～手打ちパスタ タリアテッリに挑戦～(児童育成部会)



みしま会館の調理実習室にて、親子6組の参加により食育教室を実施しました。

1. まずはパスタの生地作りです。強力粉と卵を合わせ手で捏ねていきます。
2. 続いてソース作り。今回はおいしいそうなトマトソースを作りました！
3. 30分ねかせた生地をのばし、お好みの太さに切ります。熱湯でゆでた生パスタをソースと絡めたら完成です。



手づくりパスタ、意外と簡単にできました。こどもたちもお家の人と楽しく料理ができました。みなさんも是非お試しあれ！詳しくは、コミセンホームページのブログをチェックしてください♡

