

11/1 2021

南部コミュニティセンターだより No. 259



10月8日、15日、22日の全3回、講師に、JNFA公認 ベーシックインストラクター 宇山 栄一氏お迎えして「健康ノルディックウォーキング」の講座が開催され40代から70代までの9名の方にご参加いただきました。

1回目は南部コミセンで、基本の姿勢・歩行や、ポールの使い方や感覚を学びました。

2回目は、総合公園に場所を移し、ストレッチを行った後、正しいウォーキングを学びました。その後、フォーム撮影をして自分の歩き方を確認し、歩き方の注意点を先生に指導していただきました。天気にも恵まれ青空の元、周辺の季節の移り変わりを眺めながら、公園のお山周辺をウォーキング。ポールを突いているため山の上り、下りも全く苦になりませんでした。3回目は、これまで練習した内容の確認をし、総合公園周辺を一回りしました。ウエストをねじるように歩くと手も前に出て、歩幅が大きくなると指導を受け実践し長距離のウォーキングを行いました。

ノルディックウォーキングは、姿勢の改善、バランスの安定、頭を使うので認知症の予防など様々な効果があり、初体験の方が多く、皆さんノルディックウォーキングの楽しさを感じた様子でした。



「わくわく体験教室」

10月16日に山形県環境科学研究センターの安藤昭氏をお迎えして、わくわく体験教室「牛乳パックでリサイクル！ブーメランを作ろう」が行われました。



始める前にリサイクルについての話を聞いてから、一人1つの牛乳パックから、ブーメラン、紙とんぼ、ストロー飛行機を作りました。下絵を書き、切り取り、色染めと皆さん手際よく進んで行きました。色鮮やかに染めてセロテープで止めたら、完成！

「早く遊びたい！」との声も出てきて、完成後はホールで実際に飛ばして遊んでみました。各自飛ばした後、最後にはストロー飛行機で誰が一番遠くまで飛ばせるか競争しました。

子ども達からは「楽しかった。おもしろい」との声が聞かれ、工作に触れる楽しい時間となりました。



「牛乳パックでリサイクル！ブーメランを作ろう」

米沢市老人クラブ連合会

グラウンドゴルフ大会



9月22日に市営人工芝サッカーフィールドで、米沢市老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会が行われ、南部地区老人クラブ連合会が参加され、

3年連続で優勝されました。

おめでとうございます！お疲れ様でした。



社会福祉協議会南部支部 全体研修会

社会福祉協議会では、「ともに支えあうやさしい町づくり」をテーマに活動しています。

その一環として、南部支部の全体研修会が10月9日(土)に南部コミセンで、支部の会員と各町内より多くの方に参加していただき開催されました。

講師に、現在、米沢弘和会の理事で、元中学校校長の森 一男氏をお迎えし「歳を重ねて元気に生きる」を演題に、人生は一度きり、体も脳も使うこと、生きがいを感じるものをもつことなどユーモアを交えたお話があり、これからの社会福祉活動に大いに参考になる講演でした。



社会福祉協議会南部支部長 小林 秀一

将棋愛好会

- ★対象：成人
- ★活動日：毎週月曜日（午後1時～午後5時）
- ★会員：19名
- ★会費：（会員）年2000円
（一般）1回300円



本会は、相互信頼の元、親睦を深める将棋愛好者で、初心者から有段者で構成され、駒落ち対局もあり楽しく行っています。活動内容は毎週月曜日と月1回の大会を開催しています。成果は山形新聞にクラス別に掲載して少しでもレベル向上になればと思っています。

中にはシニアで、全国大会出場者2名もおりますので対戦されるのも楽しみかと思ひます。

気軽に一度見学され良かったら参加して欲しいです。会員一同お待ちしております。

代表 上村 勉 ☎38-5315

サークル紹介



第30回 ふれあいポプラ祭【展示部門】

☆作品をご紹介します。皆さん練習の成果が発揮された素晴らしい作品ばかりでした☆

ひょうたんランプ講座



7月から9月まで開催された講座の受講生による作品を展示して下さいました。初めてとは思えない作品ばかりで来館者からは感動のため息が漏れていました。

つくるめ会



丁寧に編みこまれた洋服、バック、小物等を展示して下さいました。去年にも増して手が込んでおり、素晴らしい作品ばかりでした。

かしのみ幼稚園



様々な年歳の子とも達が自由あそびで作った作品を展示して下さいました。かわいい作品に見ていて気分がほっこりしました。

いきいきデイサービス



利用者の方の手作りの「つるし飾り」をロビーいっぱい展示して下さいました。大きさや色も形も様々。心まで明るくなる作品が沢山！

交通安全母の会 南部支部



南部小学校の4年生の児童によるハートフルメールを展示して下さいました。祖父母に宛てた心温まる内容が詰まっていた。自宅に届くのが楽しみです。



11月展示スケジュール

【展示場所】南部コミセンのロビー、ホール

【展示期間】令和3年10月29日（金）～11月28日（日）

出展サークル・団体名	展示期間	展示内容
つくしんぼクラブ	10/29（金）～11/12（金） 13：00 13：00	5施設の子どもの様子をパネルにて展示、子ども達の制作物
米沢養護学校	10/30（土）～11/5（金） 10：00 16：00	生徒が制作した作業製品 美術作品（立体、絵画、書道、折り紙等）
年金よねざわ俳句会	10/31（日）～11/6（土） 10：00 17：00	短冊に書いた俳句
防犯協会南部支部	11/6（土）～11/11（木） 10：00 15：00	南部小児童、二中学生の 防犯ポスター・標語
美文字の会	11/13（土）～11/18（木） 9：00 11：00	書道作品
米沢ひょうたん愛好会	11/20（土）～11/28（日） 13：00 15：00	会員が制作したひょうたん工芸品

※展示の開始・終了時間が違っていますので、ご注意下さい。



レコード鑑賞のつどい

レコードの温かみのある音色と雰囲気味わい、昔懐かしい曲・思い出の曲を聴きながら、秋の優雅なひと時を楽しんでみませんか。

「リクエスト曲一覧表」より、参加者が好きな曲をリクエストして、みんなで鑑賞します。

あなたの聴きたい曲は何でしょうか？

☆対象：成人

☆日時：11月15日（月）午後2時～4時

☆定員：20名 ☆参加費：無料

申込み受付 11月12日（金）まで



健康のひろば講演会

☆対象：どなたでも ☆定員：20名

☆日時：11月12日（金）午前10時～11時30分

「元気で長生きするために」

大事なカラダの整え方を学びましょう。」

☆講師：みつば治療院・整骨院 院長 伊藤利春氏

☆参加費：無料

申込み受付 11月9日（火）まで

ガーデニング講座～冬編 申込み受付 11月12日まで

☆日時：11/27（土） 9:30～11:00 ☆定員：20名

☆教材費：3,200円 「寒い季節も..花とおしゃべり」

☆講師：グリーンアドバイザー 齋藤博子氏

表彰された方をお知らせ下さい

南部地区各種団体連絡協議会

これまでの功績を認められ、公的機関により表彰された方を称えるために、毎年1月に南部地区受賞者合同祝賀会を開催しております。

つきましては、令和2年12月～令和3年11月までの間に下記の基準に該当する方がおられましたら、町内会長または地区委員を通して南部コミセンまでご連絡下さい。

＜対象基準＞

- ・勲章及び国務大臣・長官等による表彰
- ・公的機関の東北地区長官による表彰
- ・米沢市長による功労者・功績者表彰

● 南部地区除雪説明会の開催について ●

冬季間の南部地区における除雪計画について、ご理解とご協力をいただくため、多くの方々の参加をお待ちしております。

日 時 11月30日（火）午後6時30分～

場 所 南部コミセン 多目的ホール

説 明 米沢市土木課、除雪業者

【問合せ】南部地区町内会長地区委員連合会

会長 小林 (090-1933-0758) まで



主な利用団体など	活動日
主催 こどもふれあい茶道	13
主催 歌って健康（カラオケの日）	8. 22
主催 やさしいてならい講座	5
主催 ガーデニング講座	27
主催 PPバンドで作る おしゃれバック講座	12. 19. 26
主催 レコード鑑賞	15
主催 健康のひろば	12
共催 いきいきサロンふれあい会	7
いきいきデイサービス	10. 17. 24
南部地区民生委員児童委員協議会	5
南部地区町内会長地区委員連合会	6
南部地区スポーツ協会	11
本五十騎町町内会	14
club鷹山	2. 9. 16. 18. 23. 30
少年スポーツ卓球クラブ	12. 19. 26
南部いきいき卓球クラブ	1. 3. 8. 10. 15. 17. 22. 24. 29
米沢卓球ジュニアクラブ	7
南部卓球愛好会	4. 11. 18. 25
米沢卓球会	3. 10. 13. 17. 20. 24. 27
米沢卓愛会	7. 21. 28
囲碁水曜会	3. 10. 24
ふれあい囲碁愛好会	4. 18. 25
将棋愛好会	1. 8. 15. 22. 29
南部健康マージャンクラブ	3. 10. 18. 24
GCCY日本語教室	2. 9. 16. 30
SW吹矢協会上杉支部	9
琴城流大正琴	12. 26
杉の目会	9. 16
かっくるみの会	10. 21
米沢緑隆会	2. 9. 16
新日本婦人の会	7. 14
ストレッチ体操会	2. 9. 16. 26. 30
つくるめ会	11
米沢山の会	3
美文字の会	4. 18
絵手紙の会「秋桜」	4
元気にこにこ会	4. 11. 18
コスモス会	19
春山会	12. 26
年金よねざわ俳句会	18
笑いクラブ	10. 19. 26
南部生花クラブ	22
料理クラブ	17
青空クラブ	5. 6. 25. 27. 28
米沢ひょうたん愛好会	11. 25
つる遊びあむあむ	24
米沢PG協会	9
南部ふれあいGG愛好会	2
ワックス清掃（午前中は入館できません）	25

移動図書アタゴール 今月の巡回日

11月16日（火）

10：00～10：30

貸し出し期間を

守りましょう！



南部地区の 人口と世帯

男 4,614人(+1)

女 4,378人(-6)

世帯 4,307世帯(+3)

10月1日現在

※()内の数字は前月との比較

