

広幡コミュニティセンターだより

# 桔梗 —ききょう—

令和3年1月1日発行

広幡コミュニティセンター

第381号

TEL 37-5276

Fax 37-6434

メールアドレス:

hiroh-co@ms5.omn.ne.jp



## 新しい年が明るい年でありますように あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

地区の皆様におかれましては、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃からコミュニティセンター活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2020年は新型コロナウイルス・パンデミックによって世界中が多くの困難に見舞われました。

2021年は令和になって初めての丑年、十二支の2番目で、芽吹きを迎えようとする丑年です。

「牛の歩みも千里」今まで努力してきた感染予防を怠らず、皆さんでコロナを克服し、希望に満ちた年になることを切に願っております。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

★広幡コミセンホームページを開設しています。ぜひ、パソコンで検索してみてください！

<http://www5.omn.ne.jp/~hiroh-co/> または広幡コミセンで検索

広幡コミセンQRコード





# 年頭のご挨拶

管理運営委員長 金谷茂寿

新年明けましておめでとございませう。

地区の皆様には、一日も早い新型コロナウイルスの終束を願いつつ、希望に満ちた新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はまさに目に見えない敵、新型コロナウイルスとの戦いの一年でありました。今も最前線で戦っている医療従事者の皆様方には敬意を表します。また、不況にある、観光、サービス、飲食業関係の皆様には一日も早い復興、回復を願っています。

このウイルスは人と人との接触を分断させ、人々の自由と命を奪う恐ろしいウイルスであります。しかし、コミュニティセンターの活動は各事業を通して、地区民の絆を強くし、この美しい里山、そして培われる人々の温かい心と生活を守り、育んでいかなければなりません。正しい知識で新型コロナウイルスを恐れず、あなごらず、コロナに負けるな、必ず克服していくんだという気持ちで今年も安全で安心な地域作りと地区の皆様が生き生きと活躍できる場として寄り添って活動してまいります。

今年一年の皆様のご健康をお祈り申し上げ、挨拶と致します。



# 謹賀新年



【広幡コミュニティセンター】

管理運営委員長 金谷茂寿

センター館長 金谷恵一

事務局長 清野善弘

主事 金谷瞳美

加藤美紀

警備員 小山 實

我妻新一

高橋宮一

コミュニティ活動推進員

山口 厚

横山 和博

清野 浩明

加藤 裕子

市スポーツ推進委員

伊藤 正和

本年も

よろしくお願ひ

申し上げます。



## 門松づくり講習会



12月10日(木)、広幡小学校6年生を対象とした講座『いきいき愛郷塾 ミニ門松作り講習会』を行いました。

講師の先生より、門松に使う、松・竹・梅にはそれぞれ意味があるということをお教えいただき、11名の児童たちはそれぞれに思いを込めながら飾りつけを行いました。

先生方には縁起の良い、松、ゆずり葉、赤南天、白南天をご用意いただき、大変ありがとうございました。教えていただいている中でも、来年から中学生になる子どもたちへ、健やかな成長を祈る気持ちが伝わりました。

コロナウイルス感染症の影響により、様々なイベントや行事が行えないなか、思い出に残る体験になったのではないのでしょうか。



地域おこし協力隊の毎日ちょっと体操 ～ 手首の体操 ～

① 軽く握って手首回し



- ・椅子に座り、右ひざの上に右肘を置く
- ・右手は軽く握り、左手で右腕を掴み押さえる
- ・腕が動かないように手首のみを大きく回す

ゆ〜っくり1周×3回

※時計回り、反時計回り両方おこなう



ポイント

- ・押さえた腕は動かさないように手首を回す  
腕が動いてないか手で押さえ目で見て行う
- ・回す手首は上下左右に大きく動かす

② 強く握って手首回し

右手をギュッと握ったら

①と同じ手順でもう一度。

※消しゴムを握ると効果大



③ 大きく開いて手首回し

右手をしっかり開いたら

①と同じ手順でもう一度。



④ 左手でも①,②,③を1セットづつ!

【体操を続けた人の声】指、手首の痛みと強張りが消えた。テニス肘の痛みが減った。肩こりが減った。握力が増えた。蓋を開けやすくなった。※体操の効果や変化にかかる時間は個人差があります。

地域おこし協力隊の毎日ちょっと体操 ～ 背部の体操 ～

支点①～④を続けて行う上体おこしの体操



↓ 支点①～④を続けて行う



- ・うつ伏せに寝る
- ・顔の横に手をおく
- ・手で支えながら背中の力で起き上がる
- ・①を支点に息を吐きながら起き上がり、息を吸いながらキープ。息を吐きながら②の支点で起き上がる。
- ②→③→④も同様の呼吸で行う



【体操を続けた人の声】背中、肩、首の痛みが減った。起き上がりやすくなった。寝返りが打てるようになった。姿勢が良くなった。※体操の効果や変化にかかる時間は個人差があります。

\*お知らせ\*

●暮らしと電気安全1月



(財)東北電気保安協会

◇振興会から「除雪についてご協力」のお願い◇

- ・車道・歩道の除雪がスムーズにできるようご協力下さい。
- ・車道・歩道に雪を捨てないで下さい。
- ・夜間に路上駐車はしないで下さい。
- ・屋根の雪が危険な状態になっていないか確認して下さい。
- ・除雪についてのご意見等は、直接米沢市土木課への連絡ではなく各部落長までお願い致します。

令和2年度 交通安全活動に対する表彰

【山形県警察本部長・山形県交通安全協会長 連名表彰】

◇優良運転者 戎谷 文子(成島)



★アタゴオル巡回予定日★

今月は1月29日(金)です。

《巡回時間》

広幡コミセン

14:50~15:20



★12月26日から、お休みされていた加藤美紀主事が復帰されました。みなさんどうぞよろしくお願ひ致します。

# 生き活きひろはた スポーツ・文化コーナー

## 広幡スポーツ少年団 スキー部活動

12月6日に広幡スポ少スキー部の活動始めとなる、スキー板の汚れ落としとワックス掛けを行いました。今年は広幡小学校体育館内にあるワックスルームが使用できないため、初の試みとなる広幡コミセンホールで実施致しました。スキー部の児童及び保護者の皆さんで去年のスキー板の汚れを綺麗に落とし、小学校の先生及び指導員の方々に1本1本丁寧にワックスの塗りと剥がし作業を繰り返し行いながら、作業をしていました。

また、12月13・20日に予定していた天元台のアルペン練習は、残念ながら悪天候により中止となりましたが、12月に降った大雪により、昨年は一郎山スキー場で出来なかったジャンプとクロカン練習が今年の冬は出来そうです。指導員の皆様、ご指導を宜しくお願い致します。

(広幡スポーツ少年団 伊藤 正和)



### 広幡スポ少 スキー部 天元台アルペンスキー練習

1月10日(日)・17日(日)



### ★今シーズンのスキー大会開催日程★

◆2/14(日) NCVカップ スーパーイーグル  
ジュニアジャンプ大会

今年度の広幡地区スキー大会および市民総体スキー競技会は新型コロナウイルス感染症の影響により中止が決定いたしました。

### -1月の広幡コミセン使用予定-

12/29~1/3 コミセン年末年始休館日

- 4日 コミセン御用初め
- 9日 広幡スポ少 一郎山安全祈願祭
- 24日 山形県知事選挙
- 28日 地区運営協議会
- 29日 広幡学童運営委員会

### ◆国民の祝日には国旗を掲げましょう

市民憲章推進委員会でも提唱しておりますが、国民の祝祭日には国旗を掲げ、祝祭日を祝いましょう。



### 編集後記

新年明けましておめでとうございませう！  
今年も5年、ずるがしこいネズミには干支の競争で負けはしましたが、丑は、他の者がまだ大丈夫だと油断している時、いち早く行動を始め、ゆっくりではあるが確実に前に進み、足の早いトラやウサギに勝つことが出来ました。  
新型コロナウイルスの感染が収まらない状況で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、ひとりのひとりが感染予防を心がけることが、丑の様に一歩一歩、地道に進むことに繋がります。長いトンネルを抜け出すことになると思います。  
2021年、皆さまにとって良き年となりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。  
(K.Y.)