

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10月1日発行

広幡コミュニティセンター

第390号

TEL 37-5276

Fax 37-6434

メールアドレス:

hiroh-co@ms5.omn.ne.jp

米沢市健康長寿のまちづくり事業
ひろはたいきいきプロジェクト

ウォーキングイベント



9月19日(日)、17名の参加者で、健康長寿を目指してウォーキングイベントが行われました。前日は台風の影響で雨模様でしたが、当日は台風一過、晴天に恵まれました。

8時30分集合。準備運動をし、ウォーキングCコーススタート場所の林高庵(成島)に移動。注意事項を確認し出発です。ウォーキングCコースはアップルロードを上り、山道を下り、矢子町へ出ます。その後、成島八幡神社へ上り、ワクワクランドから下って玉泉寺へ出ます。下町を通してスタートの林高庵へ戻る4.2kmの自然と歴史を感じるコースです。当日は途中山栗を拾ったり、水野さんの米沢焼成島窯を見たり少々道草を食ったので、1時間30分のコースタイムとなりました。

普段は地元の人でもあまり通らない所も通る変化の多いコースに、参加者も満足されていました。

ウォーキング終了後はコミセンに移動し、健康福祉部健康課の管理栄養士、五十嵐さんによる「健康づくりは食事から」の講義を受けました。

今回参加できなかった方も、健康づくりのため歩かれてはどうでしょうか。

★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

はつらつセミナー★季節の韓方茶と薬膳



9月4日(土)、はつらつセミナー季節の韓方茶と薬膳講座が開催されました。

講師は韓方茶ティーセラピスト・薬膳インストラクターの鈴木寿美子氏。

第2回目となる今回は、梨汁茶と秋の薬膳のメニューとなっており、旬の梨を使用したシロップからブルコギまで、食べて美味しく身体に嬉しいレシピを教えてくださいました。

また、前回に引き続き陰陽・五行についても学び、気になった事を質問したり、重要な情報を書き留めたりと有意義な時間となりました。

学んだ知識を、今後の生活やセルフケアに役立てていきたいと思います。



9月11日(土)午前10時から「ストレッチヨガ講座」をコミセンホールで開催しました。

第1回目の講座には12名が参加し、米沢市でヨガインストラクターをされてる、須貝広大氏を講師に招いて、ヨガを体験致しました。

ヨガに合わせた音楽がホール内に響き流れる中、リングを使ったヨガや基本の呼吸法で行うヨガポーズを、講師の動きに合わせて行いました。リングを使ったヨガでは、身体に当たるリングの痛みや身体の硬さに耐えながらも…太もも、背筋、肩甲骨などをほぐしていき、後半はヨガマットを使用して、あぐらをかけた呼吸法やヨガの様々な型(立ちポーズ)を身体に負荷を掛けながら行いました。

ストレッチは、動かす筋肉を意識してほぐしていくことで、体の体感や柔軟性を高めます。ヨガは、独自の呼吸法による、心のコントロール、精神の安定が得られる効果があるそうです。

第2回目の講座は、10月2日(土)に開催されます。

身体の歪みや硬さでお悩みの受講生もいらしたと思いますが、講座で教わったストレッチヨガを、今後も実践頂けたら、効果が得られるのではないのでしょうか。

敬老の日 おめでとうございます

◆地区内のご長寿の方々のご紹介◆

【101歳】色 摩 ヨシエさん（成島1）	江 口 忠 一さん（京 塚）	長谷部 ま つさん（小山田）
【100歳】勝 見 シカヨさん（成島2）	荒 井 ミ エさん（成島2）	塚 田 トシエさん（成島2）
【99歳】竹 田 つ ぎさん（小山田）	【92歳】吉 川 タツヨさん（下小菅）	小 島 す づさん（成島1）
【98歳】小笠原 マサヨさん（小山田）	木 村 志 けさん（成島2）	【90歳】竹 田 朋 子さん（小山田）
嵐 田 しげるさん（下小菅）	木 村 ヨ ツさん（成島2）	色 摩 よし子さん（沖 仲）
【97歳】佐 藤 よ ねさん（成島2）	大 橋 ひさ子さん（成島1）	荒 井 政二郎さん（成島2）
【96歳】白 石 た けさん（下小菅）	竹 田 広 始さん（小山田）	清 野 喜 代さん（小山田）
加 藤 ミヤノさん（京 塚）	我 彦 貞 子さん（京 塚）	高 橋 し よさん（大 沢）
本 田 茂兵衛さん（下小菅）	勝 見 シツ子さん（成島2）	我 彦 謙 次さん（成島2）
【95歳】高 橋 芳 子さん（大 沢）	穴 戸 マサヨさん（京 塚）	清 野 満 男さん（成島2）
高 橋 オヨツさん（大 沢）	【91歳】清 野 カネヨ さん（小山田）	深 瀬 ミ エさん（大 沢）
鈴 木 チョウさん（沖 仲）	金 田 八 良さん（京 塚）	佐 貫 記久子さん（京 塚）
【94歳】鈴 木 ト モさん（成島1）	江 口 雪 枝さん（京 塚）	荒 井 ケサヨさん（成島2）
澁 谷 四 郎さん（成島2）	竹 田 とみ子さん（小山田）	
【93歳】内 藤 亨さん（成島1）	高 橋 静 江さん（大 沢）	

去る9月20日(月)、この日は、広幡地区敬老祝賀会を行なう予定でしたが、現状から、昨年に引き続き中止の判断をいたしました。事情をご理解いただきますようお願い申し上げます。

敬老者の皆様には、昨年同様、敬老者名簿、長寿祈念タオル、紅白饅頭をお配りすることで祝意を表しました。小学校の先生方のご指導の下、清井優希さん（2年・小山田）、山口陽人さん（4年・小山田）、穴戸天姫さん（6年・京塚）に心温まる作文を書いていただき、敬老者名簿に掲載しました。ご協力ありがとうございました。

最後に、新型コロナウィルスについてはまだまだ気が抜けません。ご自愛いただき、健やかにお過ごしいただきますことをお祈りいたします。

（広幡地区生活福祉協会会長 我妻啓一）

お知らせ

★アタゴール巡回予定日★

今月は10月14日(木)です。

≪巡回時間≫

広幡コミセン 14:50~15:20

広幡小学校 15:30~16:00

体験しませんか？

衆議院の解散に伴う総選挙の投票立会人1名募集！

投 票 所：広幡第2投票区投票所(広幡コミュニティセンター)

選考基準：京塚、大沢、下小菅に在住し選挙権のある個人

無所属の人（政党等に所属していないこと）

締め切り：10月16日(土)

◆日額報酬が出ます。詳しくは、コミセンまでお問合せ下さい。

市長を囲む座談会について

開催日時：10月21日(木) 午後6時30分より

開催場所：広幡コミュニティセンター ホール

テーマ：1. 広幡コミュニティセンター建設日程等について

2. 広幡小学校統廃合後の校舎、体育館等の利用について

(コロナ感染予防対策のため、入場人数に制限がありますので、

一般参加希望者は、コミセンまで連絡をお願い致します。)

広幡地区振興会

(財)東北電気保安協会



暮らしと電気安全十月

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

★ 第25回県小学生バドミントン学年別選手権大会兼東北大会県予選会 ★



去る9月19日(日)・23日(木) 長井総合体育館において第25回県小学生バドミントン学年別選手権大会兼東北大会県予選会が開催されました。8月23日以降、新型コロナウイルス感染拡大防止のため小中学校の体育館が使用できなくなり、練習場所を確保することが困難なかで今大会に向け練習してきました。5年生以下の部に2名(ダブルス)、6年生以下の部に1名(シングルス)出場しました。選手各々あきらめず一生懸命シャトルを追って試合をしましたが、練習してきたことを本番の試合で出すことの難しさを痛感しました。

今大会で学んだことを克服できるよう、次の大会に向け貴重な練習を頑張っていきます。

(広幡スポ少 バドミントン部長 寒河江 勝徳)

ー10月の広幡コミセン使用予定ー

- 2日 ストレッチヨガ講座
- 6日 ゆとり講座 干支の押絵
- 12日 広幡地区振興会
- 17日 雪囲い講座
- 19日 ゆとり講座 秋の寄せ植え
- 21日 市長を囲む座談会
- 22日 社会福祉法人 緑成会
- // 広幡地区文化祭 会場設営
- 23日 広幡地区文化祭開催 展示
- 24日 //
- // ひょうたんランプ作り
- 27日 避難所開設訓練
- ひろはた座練習 2.6.9.13.16.19.21

試合結果

5年生以下男子ダブルス 出場 坂野悠雅・渡部湊介 組
6年生以下男子シングルス 出場 増田 湊都

★2021NECパーソナルコンピューター杯 米沢少年サッカー大会(U-11) 2021米沢地区新人少年サッカー大会★



試合結果

・HIRO'S 0-4 RED LIONS
・HIRO'S 0-7 米沢フエニックス

～編集後記～

芋煮会だ！といって河川敷で場所取りをする人の姿が今年も少ないですね。

煮炊きする火と醤油の香りが漂い、立ち上がる煙と湯気に包まれる景色が早く戻りますように…今月もコロナの終息と皆様の健康を祈っております。

(Y・K)

★ 広幡っこの活躍 ★

◆山形県高校新人陸上2021

女子800M 第一位 加藤 結(下小菅・米沢中央)