

# 塚原

No. 93 号

令和2年 1月 1日

# だより

## 謹賀新年

◇主な内容◇

- ◇特集 地域支え合い事業
- ◇行事紹介 (写真)
- ◇お知らせ
- ◇児童室だより



### 年頭のご挨拶

塚原地域振興会役員一同

新年あけまして

おめでとうございます。

塚原校下の皆様には、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃、塚原地域振興会の活動にいろいろとご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

塚原地区の動向として、射水市斎場及びパークゴルフ場が令和2年度中に整備が完了し、令和3年度から供用開始の予定であります。

今年も明るく元気な塚原、安心安全な塚原を目指し、自治会および各種団体とも連携しながら地域振興会の活動を推進してゆく所存でありますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりになりますが、塚原地区の発展と皆様方のますますのご健勝ご多幸をご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。

### 支え合いネットワーク

#### 事業の紹介

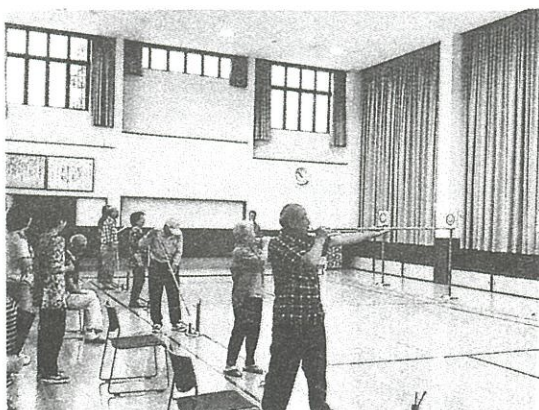
一、塚原地区で初めての「スポーツ吹矢」体験会が開催される！

マスクにも取り上げられて反響が大きいスポーツ吹矢が塚原にやってきました。6月24日(月)初めての体験会がコミュニティセンターであり、大勢の皆さんが参加されました。

健康効果がある腹式呼吸をベースにした呼吸法で精神力と集中力を高めるスポーツです。ゲーム感覚で体験会が開催され、公認指導員の手ほどきで静かにも真剣に、6メートル離れた的にむかって、矢を吹き付けました。

皆さん初めてでしたが、楽しそうに体験しておられました。また、指導員の方からも「塚原はレベルが高い」と高評価でした。

次回開催が待たれます。





## 二、減塩運動

日本では、食を通して食塩の摂り過ぎが最大の課題です。高血圧などを引き起こし介護が必要となった原因のひとつに、脳血管疾患などの生活習慣病であることがいわれています。塚原地区でも「減塩運動」の一環として、5月と11月の2回味噌汁の塩分摂取量の調査を実施しました。

年代別に見ると若い人（40代）の方がむしろ食塩摂取量が少なく、60代や70代以上の人が多く摂取している傾向が見られました。調査対象の過半数の方は、0.8～1.0%（0.8%は人の体液濃度に近く体の負担が少ない濃度）でした。我が家の塩分濃度の結果が分かり、大変参考になったとか、これから薄味に心がけようとか大変良い声を聞くことが出来ました。

これからも少しずつ薄味の味噌汁に慣れていくためには、天然のだしのきいた、鰹節・煮干し・昆布・干し椎茸などを使うと風味も良く、おいしくいただけます。また、具だくさんにし、野菜や海藻を使用するとカリウムがたくさん摂取され、取り過ぎた塩分を尿として体外に排出してくれます。

国は、2020年から5年間にわたって運用する「食塩摂取基準」を

1日成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満に定めました。残念ながら国民健康・栄養調査によれば、富山県では2017年で平均して男性11.8g、女性9.1gも摂取しています。

また来年4月1日に栄養成分表が完全義務化され、食塩相当量も表示されますので栄養成分表をよく見る習慣をつけて減塩に努めましょう。



## 三、カラオケサロンの開催について

### （第1回）

平成31年4月19日（金）

14時～16時

川口公民館 19名参加

### （第2回）

令和元年10月25日（金）

14時～16時

寺塚原公民館 20名参加

社会参加することが多ければ多いほど認知症の予防にも繋がります。健康寿命が延びると報告されており、カラオケサロンも社会参加促進を目的として開催しているもので、2回

とも約20名の参加があり、「歌って楽しむ人」や「歌を聴いて楽しむ人」などいろいろで、休憩の時間は御茶とお菓子で談笑し、皆さん明るい雰囲気です。楽しんで過ごされていました。

今後、各地区の公民館で実施する予定ですので多数の参加をお願いします。



## △ 行事紹介 ▽

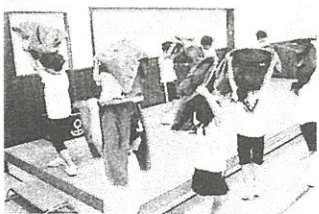
9月29日（日）敬老会を実施しました。内容を紹介しますと・

午後1時30分から第一部として、保育園児25名の遊戯、小学2年生31名による踊りのプレゼントの披露が可愛らしくて、目尻を下げてうっと

りしながら楽しんでおられました。次に式典に入り、米寿者、寺塚原の大西とし子さん、藤岡淳子さん、宮腰弥一郎さん、大塚せつ子さん、中田隆さん、川口の帯刀庄吾さんに、県知事からの米寿祝状の交付、市長のメッセージ披露並びに地域振興会から花束の贈呈がありました。

その後、地域振興会長の式辞、来賓挨拶として、市議会副議長 島正己氏の挨拶を受けました。

第二部の余興では、女性部の踊りと歌と今年、呉羽高校音楽コースを卒業した女性を中心につくられた音楽ユニットから3名を招いて、童謡、唱歌、オペラ、懐メロ等々と楽器演奏を交えて約40分間、楽しんで頂きました。

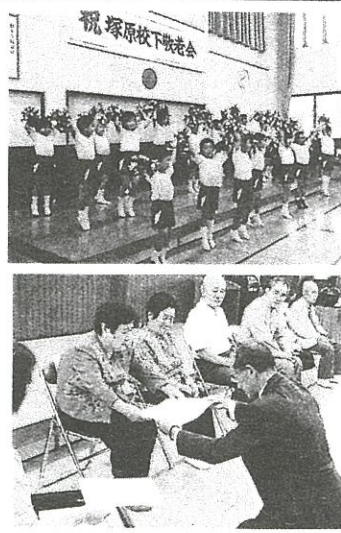




招待者と出席者の概要

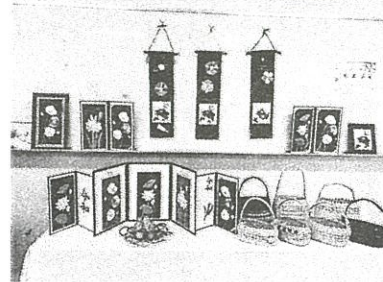
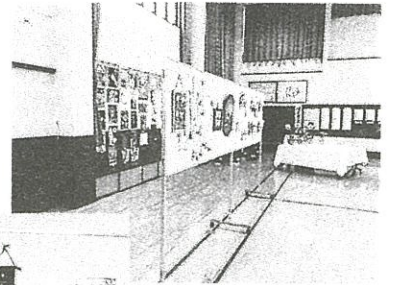
	招待者数	出席者数
令和元年	482	148
平成30年	448	143
平成29年	440	141
平成28年	434	138
平成27年	413	134

出席率は約3分の1です。



○文化祭展示風景

令和元年十一月三日開催  
於：塚原コミュニティセンター



◇お知らせ

○ 民生児童委員と主任児童委員は、元年十二月一日付けで次の人が厚生労働大臣から今後3年間の委嘱を受けられましたので、紹介します。

塚本 廣文(寺塚原第一地区担当)、  
藤岡 純一(寺塚原第二・第三地区担当)、  
栗江 哲朗(沖塚原地区担当)、  
親部 順昭(松木1・12班担当)、  
森 悦郎(朴木地区担当)、  
稲積 稔(川口・坂東地区担当)、  
永田 依(宮袋、松木13・16班担当)  
主任児童委員 中島 雅恵の8名です。

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一員として、住民からの様々な生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じて、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。

民生委員・児童委員だけではできない所も多くありますので、地域の皆さんのご協力もよろしくお願います。

○文化講演会

『冷泉家 公家文化の歴史を伝える』

藤原俊成・定家を祖先に持つ和歌の家、千年の歴史から見えてくる日本文化と美意識を語る

冷泉家は歌聖として名高い藤原俊成と定家を先祖に持ち、国宝「明月記」「古今和歌集」などの古文書・古典籍や伝統的な冷泉家流歌道を今に伝える和歌の家です。

千年に及ぶ和歌の家の苦難の歴史を振り返ると共に、典籍類の魅力を実際に維持してきた実績から感動の交えて紹介します。

歌会年中行事などの公家文化の精髓を生き生きと話していただくとともに、冷泉家の文化財を通して日本の伝

統文化の特筆を再考し、さらには文化の継承について話していただきます。

当地区では二度と聞くことが出来ない内容ですので是非ともご拝聴願います。

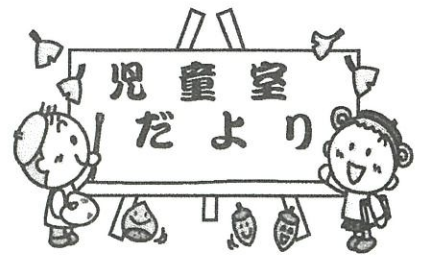
○交通安全運転者講習会

交通安全協会長 宮腰 久生

去る10月25日、塚原コミュニティセンターにて35名参加のもと、運転者講習会を行いました。近年問題になっている”あたり運転”などについて、警察からの講話やDVDで理解を深めました。また、今年は、新しい試みとして交通安全クイズを実施しました。参加者の方にも楽しんで頂けたようです。来年も皆さんの参加をお待ちしております。

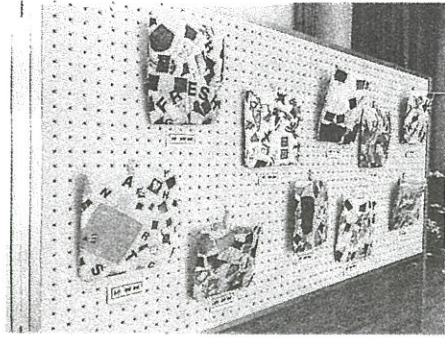






○ オリジナルバック

お店で買いい物をしたときなどにももらえるポリエチレン（PE）製のバックを使って、オリジナルバックを作りました。塚原校下の文化祭の際に展示しました。見て頂けたでしょうか？



色付きの物や柄物を小さくカットして思い思いにカラージュシアイロンをかけて圧着。

熱を加えると少し縮むのでどんな仕上がりになるか少しドキドキしながら、そして初めてアイロンをかける子供は火傷をしないか恐々しながら挑戦していて、いろんな表情をする子供達の姿が見られました。

○ フラバールバレー

児童室では初めて体験するスポーツで、塚原校下体育協会主催の下、9月～11月に3回行われました。フラバールバレーとは、しずくのよう不思議な形をしたボールを使って行うバレーで、普通のバレーと違うのは一度床にバウンドさせてから打ち返すところです。

子ども達にとってこの一度バウンドさせるのを待つというのがとても難しく、つい手を出してしまったり、また不規則な円形のボールがどこへ跳ねていくか予測できないので、メンバー全員油断できないという面白さもありました。

やつとルール

も身についてきたようなので、またみんなで楽しみたいですね。



○ 親子クッキング

11月7日（木）塚原地区食生活改善推進協議会主催の親子クッキングを開きました。

最初に射水市食品衛生協会さんから手洗い講習を受けました。

特殊なローションを塗った手を普段通りの手洗いでどれだけ洗えているか、ブラックライトで照らしてみると・・・洗い残しのあったところでは「爪の周り」「関節」「手の側面」だったと答えていました。安全においしいものを頂くためにも正しい手洗いの仕方を身につけましょう。



今回の実習メニュー

- ★豆腐クリームのパン格拉タン
- ★タラのフリッター
- ★レタスとベーコンのスープ
- ★切り干し大根のトマト煮
- ★牛乳ココアプリン

今後の行事予定

- ◇ 消防団出初め式 1月4日（土）午後3時
- ◇ 三世代交流スポーツ大会（カローリング大会）  
2月1日（日）午前9時
- ◇ 講演会「冷泉家 公家文化の歴史を伝える」  
令和2月24日（月・振替休日）午後2時  
講師 冷泉貴美子氏

◇発行

塚原だより編集委員会  
（射水市塚原コミュニティセンター）  
〒934-0052 射水市松木761番地  
TEL 0766-82-8463  
FAX 0766-82-8463