

阿賀浦コミ協だより

平成30年3月27日

広報第25号

阿賀浦コミュニティ協議会



ロコモでハツラツ元気



保健福祉部長 城 向 政 秀

十数年前までは『ロコモ』なんて聞いた事がない世の中でしたが高齢化の現代社会では徐々に浸透してきたと思います。

歳と共に関節、筋肉など体の運動器が弱って

- ① 階段は手すりを持たないと不安
- ② 青信号を渡りきれない
- ③ 15分続けて歩けない
- ④ つまづく

などの症状を運動器症候群、又はロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。この症状

を放っておくと転倒して骨折、入院、要介護へと進みます。それらを予防する為、『ピンピン生きてコロリと大往生・健康寿命を伸ばそう』をモットーに当コミ協は平成24年、介護予防のロコモ運動をスタートしました。

当初は月1回の開催で参加者は20数名でしたが、今では月2回となり平均40名（男性1割）が地域学園体育館一杯に活動しています。日程の半分は専門講師にお願いし、半分はコミ協構成でラジオ体操・各種ゲーム・歌唱教室・リズム運動などで1時間半、体を動かし楽しく躍動しています。今冬は厳しい寒波にみまわれ一時的に多目的ホールを使用しましたが、狭いながらも寒さに負けず皆さん頑張っておられます。



平成29年度 各部事業報告

広報部

部長 安仲 辰吾

- ① 平成29年8月1日 阿賀浦コミ協だより 23号発行
- ② 平成30年1月27日 阿賀浦コミ協だより 24号発行
- ③ 平成30年3月27日 阿賀浦コミ協だより 25号発行



文化教養部

部長 山田 昭義

1、第11回 芸能祭 10月15日(日)

新津第五中学校体育館にて実施

次々と演じられる各地区の皆さんの益々円熟味を増した演技に会場は大盛況でした。

2、第11回 史跡巡りの旅 11月4日(土)

魚沼市と小千谷市を舞台に41名の参加者を得て開催

当日は曇り時々雨の空模様で少し肌寒い旅となりましたが、

様々な重要文化財に目を触れ参加者も満足の様子でした。



開山堂天井彫刻写真 ▲

保健福祉部

部長 城向政秀

1、第2回 フロアベースボール大会

6月11日(日)

新津地域学園体育館 参加者56名(10チーム)



2、第11回 ソフトボール大会

9月24日(日)

新津第五中学校グラウンド 4町内参加者59名



3、第8回フロアカーリング大会 11月26日(日)

新津第五中学校体育館

参加者110名 一般：11チーム

ファミリー：7チーム



4、ロコモ体操

月2回開催 地域学園体育館

5、ラジオ体操100日運動

継続実施中 各家庭

生活安全部

部長 遠藤正夫

安全パトロールの実施 継続実施中

子供育成部

部長 阿部智英

サントピアワールドでのバーベキュー 9月2日(土)

サントピアワールドにて 参加者 大人12人・子供14人

天気にも恵まれ、大人も子供もお腹いっぱい食べて飲んで遊び倒した1日でした。

