

# 小須戸文化協会サークル紹介



# こすど地区公民館報

発行/編集 小須戸地区公民館  
〒956-0101  
新潟市秋葉区小須戸120番地5  
TEL (0250)25-5715  
FAX (0250)38-5210  
E-mail kosudo.co@city.niigata.lg.jp

<b>囲碁将棋愛好会</b> 楽しくすごしませんか? 初心者OK  毎週火・土曜日 午後1:00~5:00 藤田進さん 38-3768	<b>パソコンサークルABC</b> 楽しみながらゆっくり 学習します  第1・3水曜日 午前9:30~11:30 高崎さん 22-7213	<b>小須戸俳句同好会</b> 「才能なし」も「降格」もありません ワイワイががや、みんなで五七五を楽しんでいます。歌もうたいます(ナツメ口)頭の体操になりますよ  第2金曜日 午後1:00~3:00 馬場さん 38-4235
<b>小須戸民謡愛好会</b> 民謡の練習を通じて 交流します  第1・第3金曜日 午後7:00~9:00 永川さん 025-372-1203	<b>小須戸クラシックギタークラブ</b> 年1回はコンサートを開こう と思っています一緒に練習 しませんか!  毎週土曜日 午後7:00~9:00 佐藤さん 38-3023	<b>小須戸大正琴愛好会</b> 誰でも気軽に楽しめる楽器です いつでも遠慮なくのぞいて ください  毎週月曜日 午前10:00~12:00 武沢さん 080-5078-1599
<b>レクあじさい</b> 楽しい曲にのって身体も心も軽く動けば リフレッシュまちがいなし! 輝くあなたを応援します!  毎週火曜日 午前10:00~12:00 古川さん 38-3144	<b>絵画クラブ</b> 絵の勉強や写生、美術館巡りを通じて 楽しく理解を深め、交流します 江南区のエムスタジオで 活動しています  第3金曜日 午後1:30~3:30 小林さん 38-3790	<b>能面打ちを楽しむ会</b> あなたの作品を自宅に飾ると 素敵ですよ! 思い切ってやってみませんか  第2・4日曜日 午前9:30~11:30 巖さん 38-3453
<b>サークルひまわり</b> 手具3B(ベル・ベルダー・ポール)を使っ て音楽に合わせて踊ったり体操をします 練習は鎌倉地域研修センターです 毎週月曜日 午前9:30~11:30 高橋さん 38-4098	<b>シャルウィダンスこすど</b> 社交ダンスのサークルです 一緒に踊りませんか!  第1・2・3土曜日 午後7:00~9:00 長井さん 38-2721	<b>コールあじさい</b> コーラスは楽しい! ステキにハマったときは身も心も最高です! 一緒にハマりませんか? 第1・3木曜日 午後1:00~3:00 第2・4金曜日 午後1:00~3:00 畑中さん 38-3386
<b>小須戸音頭甚句保存会</b> 小須戸音頭、小須戸甚句の 保存と普及をめざします  不定期(芸能祭等の前に集中して練習します) 中野さん 080-5958-6992	<b>歌謡ほほえ美会</b> カラオケ歌唱を通じて 交流を図ります  第2・3・4月曜日 午後1:00~3:00 第2・4水曜日 午後6:00~9:00 鈴木さん 38-3155	<b>小須戸写真クラブ</b> ワクワクする写真を撮る “コツ”を学び合いませ ませんか?  第1木曜日 午前9:30~11:30 米田さん 38-2288
<b>歌いません科</b> 若くて美しい先生がおいでくださり 老若男女30名で歌に合わせて 楽しく歌う一時間半です 第1・第3金曜日 午後1:30~3:00 高橋さん 38-2355	<b>楽陶会</b> 陶芸を楽しむ会です 初心者大歓迎! 陶芸場で活動しています  第1・3・4木曜:陶芸場 第2日曜:まちセン いずれも午前9:00~12:00 杉本さん 38-4760	<b>免疫ヨーガこすど</b> ヨーガで健康アップを図ります  第2・4月曜日 午後1:30~3:00 和泉さん 38-2773
<b>雅楽斐(うたよし)会</b> 日本の伝統音楽(和楽器)を 一緒に楽しみませんか! 誰でもすぐに弾けますよ!  第1・3土曜日 午前9:00~12:00 佐藤さん 025-231-6289	<b>生き生きクラブ</b> 操体法とロコモ予防とボケ防止 中高年の健康と生きがいづくり 第1~第4火曜日 午前10:00~11:30 白井さん 38-5318	

## 会員募集中

小須戸文化協会では、加盟団体を募集しています。各団体の活動がより良いものとなるように支援しています。  
 問合せ 事務局 白井 (TEL 38-5318)



## ロビー展へお出でください!

小須戸まちづくりセンター1階フリースペースで小須戸文化協会の「ロビー展」を開催します。今年度は下の予定表のとおり、8月から来年2月までの主に偶数月に開催します。  
 なお、奇数月は小須戸まちづくりセンターが、色々なイベントや展示に活用していく予定となっています。

月	前半 (1日~15日)	後半 (16日~末日)
8月	折り紙サークル	写真クラブ
9月		ロマンボール
10月	墨川会	俳句同好会・川柳会
12月	クリスマス特集(まちセン)	
1月		楽陶会
2月	ひな祭り(コミ協)	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在活動を休止(自粛)していますのでご了承ください。



「炭は地球を救う」

植物は成長の過程で光合成し、CO2を吸収して酸素(O2)を私等に供給してくれます。これを焼いて炭にしたものを、家の床下に敷けば、調湿作用で家を元気にし、住まう人も元気にしてくれます。

炭は熱処理され、水分が抜けた所が無数の穴になります。この穴が炭の特性である、消臭や水・空気の浄化などをしてくれるのです。「無煙炭化器」なる超優れ物の器(すり鉢状のステンレス製の器)は、乾燥した林地残材の枝葉や剪定枝、荒廃した竹林整備の竹を簡単に、しかも一度に大量の炭が焼けまます。これを田畑に

施用すると、土の中で微生物のマンシジョンとなり、土壌を改良してくれて元気な野菜を育ててくれます。元気な野菜には虫は寄り付かないです。今、地球が危ないところに来ています。それを炭が救ってくれるのです!!



こんにちは!!

～高齢者の総合相談窓口～ 『新潟市地域包括支援センターこすど』です!

地域にお住まいの高齢者の生活や介護について、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

☆私たちが地域包括支援センターこすどの職員です☆



主任介護支援専門員 センター長 伊藤 明美



保健師 本間 弘行



社会福祉士 湯浅 美和子



社会福祉士 五十嵐 妙子



社会福祉士 貝沼 良子



小須戸出張所の2階です

新潟市地域包括支援センターこすど 〒956-0101 秋葉区小須戸120番地5 (秋葉区役所小須戸出張所2階) 電話 0250-61-1855 FAX 0250-38-1011 e-mail lisc.ak@syakyo-niigatacity.or.jp

※<相談受付時間>月～金 8:30～17:30 (虐待など、緊急時は24時間対応致します)

「地域包括支援センター」とは?

地域包括支援センターは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師等の3つの専門職が連携して高齢者の支援を行なっている機関です。高齢者の方が住みなれた地域で自分らしい生活ができるようお手伝いします。

「地域包括支援センター」の主な業務

①地域の高齢者についての相談を受け付けています

- \*足腰が弱ってきた
\*一人暮らしが大変になってきた
\*物忘れが心配になってきた
\*退院後、家での生活が心配...
\*介護保険の申請は、どうしたらよいか?
\*介護保険のサービスの使い方を知りたい
など、お気軽にご相談下さい。

③介護予防・日常生活支援総合事業のマネジメントを行います

要介護認定で、要支援1、要支援2と判定された方や、基本チェックリストによる判定で、該当となった方に介護保険サービス等や総合事業のサービスが利用できるようにお手伝いします。ご意向をお聞きしながら、介護予防のお手伝いをしていきます。

②高齢者の権利を守るための相談や悪質商法・虐待等の防止活動を行います

- \*悪質な訪問販売の被害を防ぐ
\*財産管理などが心配な方に制度利用の支援
\*高齢者の虐待の対応や防止などの相談を受け付けています。
また、さまざまな機関と連携して取り組みます。

④地域の介護支援専門員の支援や地域のネットワーク作りのための活動をしています



地域包括支援センターは新潟市より委託を受けている事業所です。

小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】
・あなたのスマホがとにかかく危ない (佐々木成三)
・医師から「痩せなさい」と言われたら最初に読む本 (土山智也)
・私の手はなぜ痛いのか、しびれるのか、曲がっているのか (平瀬雄一)
・食べる投資 (満尾正)
・スープジャーで作るすてきなヘルシーランチ (金丸絵里加)
・理由がわかればもっとおいしい! コーヒーを楽しむ教科書 (井崎美典)
・まずは塩しましょう。(ワタナベマキ)
・新テピングの基本 (芥田晃志)
・イマジン? (有川ひろ)
・踏み跡にたらずで (小野正嗣)
・うちの父が運転をやめません (垣谷美雨)
・終の盟約 (楡周平)
・猫君 (島中恵)
・背高泡立草 (古川真人)
・坂下あたると、しじょうの宇宙 (町屋良平)
・箱とキツネと、パイナップル (村木美涼)
・生きるための辞書 (北方謙三)
・50代からの疲れをためない小さな習慣 (岸本葉子)
・ドナルド・キーンの東京下町日記 (ドナルド・キーン)
【児童書】
・さくらの谷 (富安陽子)
・のりまき (小西英子)
・ふみきりくん (えのもとえつこ)
・やさいのおにたいじ (つるたようこ)
・窓 (小手鞠いじ)
・もしものせかい (ヨシタケシンスケ)

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

♡こころの健康について

- ・ストレスは外部からの刺激(気温の変化、睡眠不足、悩み、多忙等)によって生じます。
・ストレスが長くかかり続けると、「うつ」の状態に近づき、無力感、食欲の低下、周囲との交流を避けるなどの症状が出てきます。症状が出たら早めにセルフケアを行いましょう。

～セルフケア方法の例～

- ・腹式呼吸をする。
・ゆっくりお風呂に浸かる。
・軽いストレッチをする。
・好きな音楽を聴く。
・相談できる人に話をする。



2週間以上症状が改善しない場合は「うつ」が疑われるので、早めに精神科や心療内科の受診をお勧めします。

文芸欄

俳句、川柳、短歌募集
(俳句) 旅行は中止せめてマスクで花見でも
(川柳) さあ旅行先探す楽しいな
(短歌) 桜の陽にめくりしハウスの農夫吸う

題材は自由(お一人一句または一首)。住所、氏名(ペンネーム可)、電話番号を明記し、5月22日(金)までに小須戸地区公民館へ。
(※投稿が21句を超えた場合は先着での掲載となります。)

「こすど親子フェスティバル(通称:こすど親子フェス)開催予定日:8月8日(土)」全体会議が行われました

4月15日(水)午後2時より、小須戸コミュニティ協議会、区健康福祉課、小須戸出張所、小須戸地区公民館、区社会福祉協議会の構成メンバーが集まり、こすど親子フェスティバル(通称:こすど親子フェス)全体会議が行われました。

冒頭、佐藤喜代一会長より、「秋葉区のコミ協で、社協・行政・公民館という機関が一堂に会して行う会議というのは聞いたことがない。こうした協働が他地域に伝播して、素晴らしい催し物となることを期待します。」との挨拶がありました。

続いて、佐藤芳常事務局長より本イベントの趣旨として、「昨年11月の子育て環境について考える座談会において、『家庭教育に関する情報提供の場、および親同士の語らいの場、並びに子どもの居場所が構築されていない。』という地域課題を受け、まちづくりセンターの5周年事業、付属駐車場の完成記念イベントとして実施したい。」との説明がありました。次に、イベント名称の確認、事業内容の提案がありました。

説明の後、公民館より「新型コロナウイルス感染拡大予防に伴う事業・講

座の実施基準」について(屋内で50名以上が集まるイベントは避ける。3密を回避する。参加者の特定を徹底。参加者の検温の実施、消毒の徹底など)の情報提供がありました。

実施の可否については、「今後の感染拡大状況を踏まえて判断をする。」ということで方向性が決まりました。具体的な中身については、「区役所健康福祉課保健師との子育て相談会」「区社会福祉協議会による相談コーナー」、「児童期対象の家庭教育講演会」(いずれも事前申込制)などの提案がありました。が結論が出ず、次回の企画会議まで持ち越しとなりました。



小須戸コミュニティ協議会

編集委員の つぶやき

新潟市のみならず秋葉区内でも感染者が出ているコロナ問題、「3密」を避け手洗いの励行で自衛しながら、公民館報への寄稿文を書かれては?皆様の楽しい寄稿をお待ちしています。(S)