

地域を変える！



今こそ女性が活躍するとき

南区女性のチカラ

今回のチカラ持ちさん



棚橋 洋子さん

「笑いヨガ」で心身ともに健やかに

「ホーホハハハハ笑いましょ、笑いが心に届きます～みんなの笑いヨガ♪」

私は10年前に「笑いヨガ」に出会いました。その時の体験会で、見知らぬ人と笑い合ったときに「この感覚ってなんだろう?」と興味を持ち学び始め、今では笑いヨガを広める活動をしています。

笑いヨガは「笑う」という体操とヨガの呼吸法を組み合わせた有酸素運動です。楽しみながら心も体も元気いっぱいになります。



笑顔の輪が大きくなるように

笑いヨガが終わった後に「楽しかった」「元気になれた」という声を聞くと、やって良かったと感じます。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる。作り笑いでも笑ってみることで心と体に良い影響を与えてくれます。

笑いヨガは子どもから高齢者まで誰でもできる笑いの体操です。現在は高齢者を対象に、楽しく・ゆっくり・分かりやすくを心掛けながら地域の茶の間などで活動しています。参加者は女性が多いですが、男性にも参加をしてもらい笑顔の輪をもっと広げていきたいです。

大変なことも多いご時世ですが、笑いヨガは心に効く良い薬だと思います。



お盆期間の火災予防対策

お盆は、ろうそくや線香など火気を使用する機会が多くなります。下記のポイントを確認して火災を予防しましょう。

○仏壇・お墓での火災予防

- ・ろうそくの火をつけたままその場を離れない。
- ・ろうそくや線香から供花や供物を十分に離す。
- ・電気式の盆提灯などは定期的に配線などの点検をする。
- ・座布団や敷物などは防災製品を使用する。
- ・風の強い日は屋外で火気を使用しない。
- ・墓掃除などで出たゴミや刈草は持ち帰る。

☎南消防署予防課 ☎372-0119



ル レクチエの商品開発

白根高校の生徒と共にル レクチエを使った商品を作り、新潟ふるさと村で行われたイベントで出店販売をしました。

5月に活動をスタートし、ル レクチエシロップを使ったかき氷を2カ月かけて完成させました。ル レクチエの良さを引き出すための砂糖選びをはじめ、煮詰め方、ハーブとの組み合わせ方など試行錯誤を重ねました。また、新潟薬科大学の学生に協力してもらい、高校生と大学生それぞれが考えた商品を食べ比べ、意見交換も行いました。

イベント当日には、多くの人に商品を食べてもらおうことができました。今後は南区の人にも味わってもらう機会を作りたいです。

白根高校の生徒が活躍できるさまざまな場を作れるよう、地域と協力し活動していきます。



パーフェクトロック(鍵掛け) キャンペーン実施中!

区内では盗難被害が急増しています。新潟南警察署と南区役所では、盗難被害防止対策の一環として「パーフェクトロックキャンペーン」を実施しています。

8月のテーマは「一般住宅における盗難被害防止」です。泥棒は玄関や窓の鍵が掛かってない住宅や会社を狙います。夜間の在宅時にも電気のついてない部屋を狙われるケースがあるので、すべての出入口・窓に鍵を掛けましょう。

☎新潟南警察署 ☎373-0110

鍵掛けは一人一人ができる一番身近な防犯活動です。毎日の習慣にしよう!

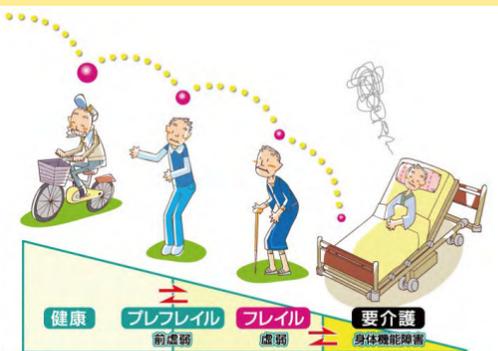


いつまでも元気でいきいきと暮らすために フレイルチェックをしませんか?

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ったり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。

●フレイルチェックでは、チェックシートや機器を使って測定し、栄養・運動・社会参加についてフレイルの兆候を確認します。



出典:「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

日時	会場	受付期間
8月30日(金) 13:30~	月潟農村環境改善センター	8月23日(金)まで
9月6日(金) ※2時間程度	大通地域生活センター	8月9日(金)~30日(金)
9月12日(木)	白根健康福祉センター-なごみなみ	8月16日(金)~9月5日(木)

☎65歳以上 各会場先着15人 ☎健康福祉課 ☎372-6385

大鷲保育園での 南区の実りをいただく日

「ナスがいい!」「枝豆は~?」子どもたちと一緒に園庭の畑に植える野菜を考えました。その結果、枝豆・トマト・オクラ・ナスに決定!大鷲保育園では、保護者がボランティアで畑作りを手伝ってくれています。苗植え当日は、苗の植え方や育て方を子どもたちや先生に教えながら一緒に作業をしました。たくさんの方の協力により、子どもたちにとって笑顔いっぱいの貴重な体験の場となりました。

毎日園庭に出るたびに「早く大きくならないかな」と楽しみにしながら、水やりをする子どもたちです。



緑のカーテン成長中! ☎区民生活課 ☎372-6145

新潟市住みよい郷土推進協議会南区支部では、ストップ温暖化を目指し「緑のカーテン事業」を実施しています。区役所でも5月に2階の窓下にゴーヤを植えたプランターを設置し、成長後の緑のカーテン効果を期待しています。



緑のカーテン事業 参画施設はこちらから

お知らせ

つきがた映画むら

☎8月27日(火)午前9時半から ☎月潟地区公民館 ☎「奥様は魔女」の上映 ☎当日直接会場へ 先着50人 ☎同館 ☎375-1050

南区戦没者追悼式

☎8月15日(木)午前11時45分~午後0時半 ☎白根学習館 ☎当日直接会場へ ☎健康福祉課 ☎372-6310

出張ハローワーク 「ひとり親全力サポートキャンペーン」

☎8月6日・13日・20日(火)午前9時半~午後3時半 ☎南区役所 ☎ハローワークの臨時相談窓口を設置 ☎児童扶養手当受給者、生活保護受給者 ☎健康福祉課 ☎372-6310

南区市立保育園会計年度任用職員 (保育士・保育補助)募集

業種	資格要件
保育士フルタイム	保育士(幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭も可)
保育補助パートタイム(3.5時間延長)	資格不問

☎健康福祉課 ☎372-6369

ハチの巣に関する相談

初夏から秋にかけて、ハチの巣に関する相談電話が多数寄せられます。ハチはむやみに人を刺すわけではありません。生活に支障のない場合は、本当に駆除が必要かを考え、駆除をせずに上手に付き合ひましょう。 ※市では駆除業者の指定はしていません。各自で相談・依頼をしてください ☎区民生活課 ☎372-6145

下水道の接続は済んでいますか?

私たちが使った水は繰り返し使われ、その水を使うのは私たち人間だけではなく、きれいな環境を持続するため、下水道整備地域に住んでいる人は下水道への早期接続をお願いします。 ☎西部地域下水道事務所 ☎370-6372



市民の情報掲示板

第17回新潟市南区ゴルフ大会

☎9月29日(日) ☎湯田上カントリークラブ ☎区内在住・在勤の人および賞品協賛した人 ☎¥7,000円(プレー代別途) ☎8月31日(土)までに同クラブ ☎0256-57-3040または南区ゴルフ大会実行委員会(株)吉連堂サルナート内 ☎372-1137

《広告欄》

にいがた南区創生会議がエックス(旧ツイッター)で地元ガイドの旧月潟駅長・平田翼さんによる