

自然の恵みを体感 白樺樹液採取体験学習

4月14日(火)、大峰鉦山跡地で第18回白樺樹液採取体験学習を開催し、上郷小児童3、4年生14名が参加しました。

この学習は、児童が地域の恵まれた自然を体感し、郷土愛を育むことを目的に毎年開催しています。

この日参加した児童は、佐比内牧野組合の方々の説明を聞きながら、今の時季にしか採れない樹液を味わい、「少し甘い」「甘くておいしい」と自然の恵みに感動した様子を見せていました。



かみごう
コミュニティー

合同総会等のお知らせ

4月13日(月)、地連協理事会を開催し、今年度の合同総会及び地域づくり推進大会の開催について協議しました。

協議の結果、新型コロナウイルスの感染拡大が収束する気配がなく、多くの町民を集めての総会及び地域づくり推進大会の開催は困難と判断し、合同総会については、地連協規約に基づき、地連協役員が総会を代行することに決定しました。

なお、合同総会の資料は、4月27日(月)以降に順次各行政区の公民館及び地区センターに配架しますので、ご覧ください。

また、地域づくり推進大会で行う予定であった功労者等の表彰式については、後日行うこととし、今年度の表彰者については、来月のコミュニティーかみごうで紹介いたします。

町民の皆さんのご理解とご協力をよろしく願います。

発行

上郷町地域づくり
連絡協議会

令和2年4月16日
【第357号】

【上郷児童館】

遊びの指導員 藤原 咲世(白岩児童館)

【花巻農協上郷支店】

支店長 菊池 康夫(遠野支店)
支店長代理兼共済課長 千葉 靖子(大迫町支店)
金融課課長 菅野 智明(和賀町支店)
金融課貯金係 前川原 みちる(釜石支店)
金融課貯金係 古川 愛郁(釜石支店)
金融課渉外係 奈良 竣也(遠野支店)
共済課渉外係 菊池 ユキ子(遠野支店)
共済課共済係 菊池 風雅(釜石支店)
管理課 佐々木 文子(遠野支店)

【ふれあいホーム上郷】

所長 藤田 友子(ショートステイ上郷)
主任兼生活相談員 佐々木 純一(在宅福祉課)
生活相談員 高橋 北斗(地域福祉課)
生活相談員 阿部 理紗(ふれあいホーム薬研淵)
看護師 船田 敬子(退職)

【ショートステイ上郷】

主任兼生活相談員 小笠原 久美子(ふれあいホーム附馬牛)
看護師 菊池 タミ子(ふれあいホーム附馬牛)
調理員 三宅 由起(ふれあいホーム小友)

上郷町官公署等転出者紹介

()内は転任地等 (敬称略)

【上郷小学校】

校長 佐藤 健一(退職)
副校長 坂井 ふき子(大船渡市立赤崎小学校)
行政専門員 菊池 信吉(再任用終了)
講師 佐々木 千聖(退職)

【遠野東中学校】

校長 八重樫 仁(北上市立和賀東中学校)
副校長 浅沼 寿典(大槌町立吉里吉里中学校)
教諭 萬 英一(退職)
主事 仲澤 光洋(岩手県立盛岡第三高等学校)
学校生活サポート 佐々木 一郎(任期満了)
教育相談員 赤坂 康紀(任期満了)
スクールカウンセラー 佐々木 真理子(任期満了)

【上郷保育園】

主任保育士 留場 みち子(綾織保育園)
副主任保育士 高橋 洋生(白岩保育園)
保育士 昆 ユカ(神明保育園)
調理補助 菊池 由恵(綾織保育園)

上郷町の予定（4～5月）

4月	
17日（金）	万年青クラブ定例会 14：00
20日（月）	春の大掃除週間～26日（日）
24日（金）	地連協合同総会 18：30
27日（月）	官公署連絡会議 13：30
5月	
7日（木）	民児協定例会 13：30 体協定例会 19：00
8日（金）	区長定例会 13：30 文書配布日
13日（水）	安協定例会 19：30
16日（土）	遠野東中学校体育祭 9：00
21日（木）	文書配布日

上郷町ごみ収集日（4～5月）

毎週火曜日	もえるごみ
4月23日（木）	びん類・プラ製容器包装
5月7日（木）	もえないごみ・粗大ごみ
5月14日（木）	紙類・プラ製容器包装
5月21日（木）	ペットボトル・缶類

ごみの分別を適正に行い、もえるごみの減量に努めましょう。

上郷町官公署等転入者紹介

（ ）内は前任地等（敬称略）

【上郷小学校】

校長 関口 一二（八幡平市立田頭小学校）
副校長 菊池 和恵（久慈市立霜畑小学校）
主事 藤原 有希（大槌町立吉里吉里小学校）
講師 鈴木 南実（新任）

【遠野東中学校】

校長 多田 喜夫（大船渡市立末崎中学校）
副校長 小田島 篤史（盛岡市教育委員会）
主任 多田 佳也（遠野市立宮守小学校）
教諭 菅原 正志（遠野市立遠野西中学校）
教育相談員 太田 晋（遠野市立遠野西中学校）

【上郷保育園】

主任保育士 佐々木 奈美（綾織保育園）
保育士 奥寺 幾子（青笹保育園）
保育士 阿部 真佐子（新採用）
保育補助 及川 貴子（神明保育園）
保育補助 三浦 共子（宮守保育園）

【上郷児童館】

遊びの指導員 小水内 正子（白岩児童館）

【ふれあいホーム上郷】

所長 菊池 郁子（ふれあいホーム薬研淵）
生活相談員 菊池 峰子（ふれあいホーム薬研淵）
看護師 新田 永良子（ふれあいホーム附馬牛）

【ショートステイ上郷】

所長 藤田 友子（ふれあいホーム上郷）
生活相談員 石田 慎（地域福祉課）
ユニットリーダー 菊池 理恵子（ヘルパーステーション薬研淵）
調理員 佐々木 ゆかり（ふれあいホーム薬研淵）

日常生活での健康意識

新しい年度を迎え、屋内外での活動も寒さをあまり気にしないちよいどいい気候になってきました。

4月を節目として健康を意識した体調管理を新たに意識した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし運動や健康を意識するといっても毎日の生活リズムを大きく変えることは難しく、長続きしないことも…。

そこで、まずは日常生活での活動に焦点をあてて、「これなら簡単」と思うくらいの小さな取り組みからはじめてみましょう。

たとえば・・・

- エレベーターではなく階段を使う
- スーパードでは車を少し遠い駐車スペースに置く
- ゴミ箱やリモコンなどを少し遠くに置いてみる
- 座る姿勢を正して大腿四頭筋とインナーマッスルを鍛える
- 歩ける範囲の用事は歩くことを意識する 等々

また、記録をつけておくことで変化が分かりやすく、意識を高めることにもつながります。

- ・ 万歩計の活用（機能付きケータイもあります）
 - ・ スマートフォンアプリの活用
 - ・ 日記や手帳への食事内容・血圧等の記入
- 日常生活の中で無理のない目標をたてて設定し、成功体験を積み重ねていきましょう。

在宅介護支援センター上郷・青笹 相談員 昆野 淑美

