

コミュニティかみごう

新たな地域づくりに向けた議論を深める 令和元年度市長と語ろう会開催

2月2日(日)、令和元年度市長と語ろう会が地区センターで開催され、町民34名が参加しました。

この日は、「小さな拠点による地域づくりについて」と「安心・安全な地域づくりのための消防団再編計画について」の2つのテーマについて市から説明がありました。

その後の懇談では、参加者から「地区センターの指定管理者制度導入に伴い、地域づくりの質が落ちるのではないか。また、それを踏まえて、市の担当職員が各担当地区を定期的に訪問・意見交換を行い、課題等の確認や他地区の良い事例を共有するなど、地域格差が出ないように指導してはどうか。」などといった様々な意見・提言が出されました。

今回寄せられた意見・提言等は、提言集として取りまとめられ、後日地区センターに配架される予定となっておりますので、ご覧ください。



発行

上郷町地域づくり
連絡協議会

令和2年2月20日
【第355号】

第35回市民卓球大会

第35回遠野市民卓球大会が2月2日(日)に市民体育館で開催され、上郷町代表として上郷卓球サークルが出場しました。

予選リーグで土淵町、宮守町Bと対戦した上郷チームは、少人数で全10試合を戦い、各試合で接戦を繰り広げましたが、惜しくも予選リーグ敗退となりました。

【大会結果】 優勝〓宮守町A
準優勝〓小友町 第3位〓青
笹町・宮守町B



認知症と体力づくりについて学ぶ

上郷町の地域づくり事業として毎年開催している健康出前講座。今年度は、昨年12月末から今年2月中旬にかけて各行政区の公民館等を回り、講演会と軽運動のプログラムを実施しました。

今回の講演会のテーマは、「認知症」。市社会福祉協議会在宅介護支援センター上郷・青笹相談員の昆野さんを講師に迎え、認知症の実態や認知症を支える家族の気持ち、その家族に対して周囲の人ができるこ

となどについて講演していただきました。

軽運動では、(株)遠野施設管理サービスの運動指導員を講師に迎え、タオルやセラバンドを使った筋力トレーニングについて指導していただきました。



上郷町の予定 (2~3月)

2月 22日(土)	第45回遠野物語ファンタジー 18:30
23日(日)	第45回遠野物語ファンタジー 10:30/14:30 (2回公演)
25日(火)	官公署連絡会議 13:30
	シルバー室内ペタンク大会③ 13:30
	センニンスポーツクラブ総会 18:30 定期利用団体代表者会議 19:00
26日(水)	竹細工教室(1日目) 10:00
27日(木)	竹細工教室(2日目) 10:00
3月 2日(月)	シルバー室内ペタンク大会④ 13:30
3日(火)	社協上郷支部理事会 13:30
	上郷しし踊り保存会役員会 18:30
4日(水)	体協定例会 19:00 安協定例会 19:00
5日(木)	区長定例会 13:30 文書配布日
	民児協定例会 13:30
10日(火)	万年青クラブ定例会 14:00
13日(金)	遠野東中学校卒業式 9:30
18日(水)	上郷保育園卒園式 10:00
19日(木)	文書配布日
	上郷小学校卒業式 9:30

上郷町ごみ収集日 (2~3月)

毎週火曜日	もえるごみ
2月20日(木)	びん類・プラ製容器包装
3月5日(木)	もえないごみ・粗大ごみ
3月12日(木)	紙類・プラ製容器包装
3月19日(木)	ペットボトル・缶類

第4区2年ぶり2回目の優勝

1月26日(日)、第23回上郷町民冬季スポーツ大会(ソフトバレーボール競技)が地区センター体育館で開催され、4区が2年ぶり2回目の優勝を果たしました。

予選リーグを2位で通過した4区は、準決勝で前回大会優勝の8区と対戦し、25対17で勝利。続く決勝戦では、予選リーグで唯一敗れた3区と対戦し、接戦の末25対20で見事勝利しました。

優勝した4区は、2月9日(日)に開催された市民ソフト



バレーボール大会に出場し、6位という結果となりました。

令和元年度町体協主催大会主な成績

大会名	種目	優勝
町民運動会	総合	第3区
野球大会	野球	第4区
体育大会	ソフトボール	第6区
	ペタンク	第7区
冬季スポーツ大会	ソフトバレーボール	第4区

寒さでこわばった体をほぐして転倒予防を

この寒い季節には関節の痛みやこわばりに悩む人も多いのではないのでしょうか。寒いと体を縮こまらせたり、体に力が入ってしまいませんか。

こわばって動きにくい状態していると、バランスを崩した時、とつさに腕が出にくくなります。また、物や段差に躓いたとき、とつさの一步も踏み出しにくくなります。けがや転倒を防ぐためには、「とつさの動き」ができる状態であることが大切です。とくにも今の時期は自宅内での転倒が多いです。体をほぐしながら過ごしましょう。

◇体をほぐすポイントは

部屋を適切な温度にすること
18~20℃くらいが適切といわれています。

温かい物を飲むこと

体の中から温めましょう。

3つの「首」を冷やさないこと

太い血管が通っている為、

温かい血流をそのまま全身に行き渡らせることができます。

首・手首・足首

ストレッチをすること

筋肉低下防止や血行促進を図りましょう。例えば足首のストレッチは下の図のようになります。毎日取り組むことで効果が期待できます。

