

桜が開花し始めた4月13日、コミュニティゆさわでは、健康づくりを目的としたウォーキングを行いました。高瀬むつみ荘を出発して堤防を上流に向かって歩き、かじか養殖場周辺で折り返す約2kmのコースに、郷民約20人が参加しました。



桜を見て歩こう湯沢郷ウォーキング
〜コミュニティゆさわ〜

コースで参加できるので今回も多くの人に参加してもらった。健康づくりは体を動かすことから始まる。暖かくなってきたので外に出て、心地よい春風を感じてもらいたい」と話していました。

話に花が咲き、ゆつくり1時間かけてウォーキングを楽しんだみなさんの笑顔も満開でした。



▶ウォーキング女子、もぐもぐタイム

クリーン作戦でこころもきれいに ～ 村内一斉、荒川クリーン作戦 ～

4月1日、早朝から恒例の村内一斉クリーン作戦、荒川クリーン作戦が行われ、多くの村民が参加しました。

村内一斉クリーン作戦では、子どもからお年寄りまで地域の人たちが大勢参加し、ゴミ袋を片手に、集落内のビニールゴミや空き缶など黙々と拾っていました。

その後、河川敷公園では清流・荒川に親しんでもらおうとクリーン作戦が行われ、スポーツ少年団員や緑の少年団員、中学生、保護者など約250人が参加しました。

3ヵ所にわたって集められたゴミは、2トトラック2台分ほどの量になり、参加者からは「毎年のように参加していますが、今までよりビニールやペットボトルが増えているように感じます。みんなで協力してきれいな荒川になるのは気持ちがいい」と熱心にゴミを集めていました。



地域の安心安全を守るため 今年度の活動がスタート!

～ 村消防団辞令交付式 ～



4月1日、ふれあいど〜むを会場に村消防団の辞令交付式が行われ、幹部や新任団員など約100人が参加しました。

式では、五十嵐忠団長（上川口）が新幹部4人と16人の新任団員に辞令を交付。五十嵐団長は「消防団員として地域のために活躍することを期待します」と新任団員を激励しました。

式終了後には、新任団員と幹部団員の規律訓練や、車載無線交信訓練を実施しました。

〈春季消防演習・ポンプ操法競技会〉

日時：5月20日(日) 8時15分～

場所：ふれあいど〜む

各分団では、「ポンプ操法競技会」に向けて、朝や夜などに練習しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

道路に出るときは安全確認!

関川小学校で自転車教室



4月13日、自転車の正しい乗り方を身につけてもらおうと、関川小学校で3・4年生を対象とした交通安全教室が開かれました。

始めに、村の交通安全指導員から標識の見方や後方確認の仕方、横断歩道の渡り方などを学びました。

その後、子どもたちは体育館に作った模擬道路を一人ずつ自転車に乗って走行し、信号のある交差点や踏切では自転車を降りて渡ることや、自転車に乗る前と乗ってから止まるときには必ず後方確認することなどを練習しました。

教室の最後には、今日習ったことを忘れず、交通ルールを守り、自転車に乗ったら自分の身は自分で守ることを約束しました。

飲酒運転はぜったいダメ!

～ 飲酒運転撲滅巡回 ～

新聞等で報道された、過去5年間における飲酒運転の摘発割合で関川村が県内ワースト1位だったことを受け、村は4月13日、飲酒運転撲滅巡回を実施しました。

当日は、村上警察署と、村上地区交通安全協会関川支部、村が4班に分かれて、村内の飲食店、旅館を中心に20か所を回り、飲酒運転の根絶を呼びかけました。

「自分は酒に強い」「自分だけは大丈夫」と甘い考えで飲酒運転を繰り返す、重大事故を起こすケースが多発しています。飲酒運転で事故を起こせば、被害者・遺族はもちろん、多くの人の人生を狂わせません。飲酒運転をなくすために一人ひとりが気を付けましょう。

みんなで守ろう! 3つの約束

- ①お酒を飲んだら運転しない!
- ②運転する人にはお酒を飲ませない!
- ③お酒を飲んだ人には運転させない!



春の全国交通安全運動に合わせ、4月10日、川口橋のチーン着脱所に交通安全指導所が開設されました。

当日は、村上地区交通安全協会関川支部、村の交通安全指導員、村上警察署、大島保育園年長児の約30人が参加しました。

村上警察署の小和田聡署長が、「大人が正しい交通マナーや交通ルールを順守して、1つでも交通事故を減らし、

春の交通安全運動指導所開設 ～ 春風いのせて伝える安全運転 ～

非惨な死亡事故をゼロにしましょう」と挨拶し、啓発活動がスタートしました。

今年も、「魔除けとうがら」で交通事故封じ」と題して、啓発チラシと一緒に関川産のとうがらしを配布しました。

これから行楽シーズンを迎えると、高速道路・一般道路ともに交通量が増えることが予想されます。ドライバーの皆さん、安全運転を心がけ、交通事故に気をつけましょう。



頭と体を一緒に使って認知症予防!

介護予防講演会 ～村で元気に自立した生活を～

3月19日、村では、介護予防教室「健脚・健脳うんどう日」の効果を知らせてもらおうと、介護予防講演会を行いました。会場には、約90人が集まりました。

新潟リハビリテーション大学の田中善信先生から、「健脚・健脳うんどう日」の効果を知らせて今日から介護予防に取り組もう」と題して、同大学の山村千絵先生から、「食べる力をつけてさらに健康長寿をめざしましょう」と題して講演が行われました。

田中先生の講演では、平成28年度の健脚・健脳うんどう日の効果の研究結果として、筋力、歩行能力、認知機能の維持・向上に有効であり、健康寿命の延伸につながるのではないかと報告されました。さらに、「教室期間だけでなく、自主的に継続して楽しく活動することが重要。認知症予防には、ながら運動で脳の血流を増やすことが大切です」と話していました。



▲スクエアステップを学ぶ参加者たち

パターンを記憶して踏むスクエアステップを紹介。参加者たちは、笑顔で取り組んでいました。

講演を聴いた斎藤チヨさん(下関)は、「詩吟や民謡などの習い事をして、介護予防に努めているし、朝早く草とりボランティアを友達とやっている。気分が良くなるし、楽しいことが大切だと改めて感じた」と話していました。

今年度は、冬期に実施する予定です。詳細は、時期が近くなりましたら広報やチラシ等でご案内します。大勢の皆様参加をお待ちしております。

青空の下 花見ズンバ!!

～ズンバゴールド～

4月17日、いきいきほ～む前の駐車場でズンバゴールドが週1回の練習を実施。約20人が参加しました。

「外での練習は日程や天候でなかなかできずにいましたが、今日は澄み切った青空の下、たくさんの人に参加してもらえてよかった」と話すのは指導者の小林雅子さん(下関)。外の練習は初めてとのことで、最初は長袖を着て肌寒そうにしていた参加者も、後半は上着を脱いで気持ちよさそうに汗を流していました。

●ズンバゴールド 参加者募集中!●

日にち：毎週火曜日
 昼の部：9時半～10時半
 夜の部：19時半～20時半
 ところ：村民会館 大ホール
 問い合わせ先 村民会館 64-2134



あいさつ気持ちいいね

～小・中学校であいさつ運動～



子どものあいさつに対する意識を高めてもらおうと、4月10日から12日までの3日間、関川小学校と中学校であいさつ運動が行われました。

この取り組みは子どもたちの豊かな心を育てるため、あいさつに重点をおいた教育活動を進めているもので、児童会・生徒会を中心に実施しました。

新しく入学した新1年生も、上級生と一緒に登校し、児童や生徒、先生方、地域の方に元気なあいさつをしていました。

コミュニケーションはあいさつから。一日の始まりに気持ちのいいあいさつができるとお互いに気分もいいですね。積極的なあいさつを心掛けましょう。